

PURÉE DE POIRES

INGRÉDIENTS : Poires (100%)

ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410
Groslay

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais jusqu'à la date indiquée sous le pot.
Après ouverture, conservez au frais et à consommer dans les
24h.

UTILISATION :

Enlever le couvercle. Remuer. A consommer froide, à la
sortie du frigo.VALEURS NUTRITIONNELLES
(Pour 100g) :

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Energie | 203,9 KJ 48 Kcal |
| Matières grasses | 0,3 g |
| dont acides gras saturés | < 0,1 g |
| Glucides | 10,9 g |
| dont sucres | 9 g |
| Protéines | 0,5 g |
| Fibres alimentaires | 2,9 g |
| Sel | 4,5 mg |

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La poire est intéressante pour ses apports en eau, en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines B9, C et K) et minéraux et oligo-éléments (particulièrement en potassium, zinc et cuivre).

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée de fruits est délicieuse comme telle. Si bébé la trouve un peu trop granuleuse, il est possible de la "casser" avec notre purée de pomme, le mélange est agréable. Si bébé a déjà goûté, on peut l'utiliser (une petite cuillère) pour adoucir le goût de certaines purées de légumes, comme une purée de betterave ou de brocoli. Sa consistance liquide est normale et peut être rectifiée en y ajoutant quelques cuillères d'un yaourt.

BÉBÉ M'A BOUDÉ OU N'A PAS EU ASSEZ FAIM POUR ME FINIR ?

Pas d'inquiétude à avoir, ce n'est pas grave, ne forcez pas bébé à me finir.

Plutôt que de me jeter, pourquoi ne pas m'utiliser comme garniture dans des gâteaux, des crêpes ou des pancakes ? Vous pouvez également me rajouter à des yaourts naturels, m'utiliser comme condiment pour un plateau de fromage par exemple, ou me déguster comme tel. C'est Papa et Maman qui vont être contents.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez deux à trois poires (on vous conseille de changer les variétés en privilégiant toujours les poires locales et de saison). Epépinez vos fruits, coupez en morceaux et mettez-les dans une casserole. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 30 minutes. Mixez et laissez refroidir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La poire serait originaire du Caucase. Il en existe plusieurs milliers de variétés. Cultivée dès l'époque gréco-romaine dans le bassin méditerranéen, elle se diffuse progressivement en Europe et en Amérique à partir du 16ème siècle.

