



PURÉE DE CABILLAUD AUX CAROTTES ET À LA SEMOULE

Les premières purées avec du poisson ! Une recette simple à réaliser. Il est préférable d'utiliser des légumes bio dans la mesure du possible. Le poisson surgelé (picard) est une bonne alternative pour éviter les arêtes.

 25 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 Carotte
- 10g de cabillaud
- 1 cuillère à soupe moyenne de semoule de blé dur, crue (12 g) **ou** 1 pomme de terre, sans peau (taille d'un oeuf de poule)
- 1 Cuillère à café d'huile bébé (Quintesens) [5 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, éplucher la carotte
- 2° Faire cuire à la vapeur (sans matière grasse) le poisson et la carotte
- 3° Mixer le tout.
- 4° Parallèlement, préparer la semoule selon les instructions du paquet choisi
- 5° Lorsque la semoule est prête l'intégrer dans la purée.
- 6° Avant de servir mettre une cuillère à café d'huile bébé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (211 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	160 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	10 g	21 g	8 %
SUCRES	5 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	37 mg	78 mg	3 %