



PURÉE ÉPINARD, POMME DE TERRE ET SAUMON

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.

INGRÉDIENTS

- 150g d'épinard, cru
- 1 Pomme de terre (taille d'un oeuf environs)
- 10g de saumon surgelé (picard)
- 1 CàC d'huile bébé (Quintesens)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les légumes et éplucher la pomme de terre
- 2° Faire cuire à la vapeur sans matière grasse, la pomme de terre, le saumon et la pomme de terre
- 3° Trois options s'offrent à vous : mixer le poisson avec la pomme de terre et les épinards écraser le saumon avec une fourchette et incorporer les morceaux à la purée de pomme de terre et d'épinard mixer le poisson et les épinards et incorporer la pomme de terre écrasée à la purée
- 4° Rajouter avant de servir la cuillère d'huile bébé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	2 %
PROTÉINES	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	2 %
SUCRES	0 g	0 %
LIPIDES	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 %
SODIUM	49 mg	2 %