



## PURÉE DE COURGETTE ET ÉGRÉNÉ D'OEUFS

Les premières purées avec de l'oeuf ! Une recette simple à réaliser. Il est préférable d'utiliser des légumes bio dans la mesure du possible. Pour l'enfant je vous recommande les oeufs bio de la filière bleu-blanc-coeur. (photo non contractuelle)

## INGRÉDIENTS

- 150g de courgette
- 50g de petits pois
- 1 oeuf dur
- 1 CàC d'huile bébé (Quintesens)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et éplucher la courgette
- 2° En parallèle faire bouillir de l'eau
- 3° Cuire à la vapeur la courgette et les petits pois
- 4° Mettre l'oeuf dans l'eau bouillante 15min
- 5° Mixer les petits pois et la courgette
- 6° Ecoquiller l'oeuf puis prélever 1/4
- 7° Plusieurs options s'offrent à vous : égréner l'oeuf mixer l'oeuf à la purée
- 8° Au moment de servir rajouter l'huile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	54 kcal	3 %
PROTÉINES	5 g	9 %
GLUCIDES	3 g	1 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 %
SODIUM	34 mg	1 %