

HOUMOUS BÉBÉ

Les premières purées de bébé ! Une recette simple à réaliser. * Allergène : pois chiches

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (200 g)
- 1 portion moyenne de potiron, cuit (200 g)
- 1 Cuillère à café de cumin en poudre (5 g)
- 1 Cuillère à soupe d'huile bébé (Quintesens) (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez les pois chiches secs dans un grand saladier ou une grande casserole et verser 1,5 litres d'eau froide par-dessus et laissez tremper toute la nuit (environ 10 heures).
- 2° Égoutter et rincer les pois chiches.
- 3° Mettre les pois chiche dans une grande casserole pleine d'eau propre 3 fois le volume d'eau]. Ne pas saler. Porter à ébullition (sans couvrir) et cuire pendant 1 h à 1 h30 ou jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres.
- 4° Laver et couper le potiron en gros cubes. Le faire cuire à la vapeur 10 à 15 min environ à la vapeur. Mixer pour obtenir une purée.
- 5° Dans le mixeur rajouter les pois chiches égouttés, le cumin, l'huile
- 6° Mixer le tout

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (142 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	6 g	13 %
GLUCIDES	11 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	7 g	28 %
SODIUM	9 mg	13 mg	1 %