

**MA PREMIÈRE BLANQUETTE - BÉBÉ** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités grandes de carotte, crue (660 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 40 grammes de dinde, escalope, crue
- 100g de crème fraîche épaisse entière
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 verres d'eau du robinet (400 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, couper en lamelle les carottes
- 2° Faire cuire à la vapeur les carottes
- 3° En parallèle dans une casserole mettre de l'eau et de la farine remuer à froid puis mettre à chauffer jusqu'à obtenir une sauce
- 4° Faire cuire le riz
- 5° Dans un faitout mettre la viande, les carottes et la sauce, laisser mijoter 30min
- 6° Servir mixer
- 7° Servir mixer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (325 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	238 kcal	12 %
PROTÉINES	2 g	7 g	13 %
GLUCIDES	10 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	29 mg	93 mg	4 %