

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Petits pots pour bébé



ETE VEGAN ENFANT

Imprimer

Commenter

Préparation: 3 min

Ingrédients Pour 3-4 pots

- 2 courgettes (environ 400g)
- 1 pomme de terre (200g environ)
- 1 toute petite échalote
- 1/4 gousse d'ail
- 1cs de feuilles de basilic

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.

2. Lavez et parez les légumes, vous pouvez conserver la peau des courgettes puisqu'elles sont bio.
3. Coupez la pomme de terre et les courgettes en petits dés de 1cm environ. Taillez une petite brunoise dans l'échalote et encore plus petite pour l'ail.
4. Quand l'eau bout, mettez la pomme de terre, l'ail et l'échalote en cuisson pour 5 minutes. Au bout de ce temps, ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 5 minutes de plus. Assurez-vous de la tendreté des légumes en les piquant avec la pointe d'un couteau.
5. Quand les légumes sont cuits, transférez-les dans un blender puissant, ajoutez les feuilles de basilic lavées et mixez jusqu'à obtenir une très fine purée sans morceaux pour les très petits.
6. Servez tiède.

Les bébés seront les premiers à bénéficier des bienfaits procurés par des légumes bio cuits à la vapeur douce au Vitaliseur.

Ici, une purée simple mais tout de même avec 4 aliments et une herbe fraîche.

Pour les toutes premières purées, vous vous limiterez à seul aliment et suivrez les recommandations du pédiatre de votre enfant.

La purée se conserve 2 jours au frais.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

 Facebook

 Pinterest

 Instagram