



recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 15 mn

3 PARTS DE PHE

1,8 g
PROTÉINES NATURELLES

MOULINÉ DE CAROTTE ET POTIMARRON

Ingrédients

- 75 g de carotte
- 75 g de potimarron
- 15 g d'échalote
- 1 c. à café d'huile

Préparation

- 1 Épluchez la carotte, l'échalote et le potimarron.
- 2 Coupez les légumes en morceaux et faites-les cuire 15 minutes au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un fond d'eau.
- 3 Mixez plus ou moins en fonction du goût de bébé en ajoutant la cuillerée d'huile.

ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser une huile de noisette pour parfumer ce mouliné.

