



recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

2 PARTS DE PHE

1,4 g
PROTÉINES NATURELLES

VELOUTÉ DE NAVET ET LAITUE DOUCE

Ingrédients

- 100 g de navets violets
- 40 g de laitue
- 1 pincée de sucre
- En option :
2 mesurette (10 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser d'autres variétés de navets (rutabagas ou navets boule d'or) :

- 3 parts de Phe
- 1,8 g de protéines naturelles

Préparation

- Rincez les feuilles de laitue.
- Épluchez les navets et taillez-les en petits dés.
- Faites cuire les légumes au cuit-vapeur 10 minutes ou dans une casserole.
- Reconstituez 2 mesurette de **PKU Anamix Infant®** avec 15 ml d'eau tiède (optionnel).
- Versez dans un blender avec les légumes cuits et la pincée de sucre puis mixez finement.

