

recette salée



NOMBRE DE
PORTIONS 1



TEMPS DE
PRÉPARATION 10 mn



TEMPS DE
CUISSON 15 mn

4 PARTS
DE PHE

2,7 g
PROTÉINES
NATURELLES

PETIT NAVARIN DE RUTABAGA

Ingrédients

- 150 g de rutabaga
- 75 g de carotte
- 1 noix de beurre
- 1/2 c. à café de fécule de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®)*
- En option : 3 mesures (15 g) de **PKU Anamix Infant®** que vous déduirez de l'apport journalier

Préparation

- 1 Épluchez le rutabaga et la carotte, coupez-les en petits morceaux.
- 2 Dans une sauteuse, mettez le beurre à frémir et ajoutez les légumes en morceaux. Laissez dorer quelques minutes puis ajoutez un filet d'eau.
- 3 Faites cuire à couvert 15 minutes. Ajoutez une cuillerée de fécule de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®) en fin de cuisson.
- 4 Mixez le tout avec le jus de cuisson et incorporez **PKU Anamix Infant®** (optionnel).

ASTUCE DU CHEF

Remplacez le rutabaga par du panais (90 g) pour la découverte d'une nouvelle saveur :
- 4 parts de Phe
- 1,9 g de protéines naturelles

* Quelle que soit la fécule de pomme de terre ou de maïs utilisée, vérifiez systématiquement qu'elle ne contient pas plus de 0,5 g de protéine pour 100 g de produit.