



recette salée



NOMBRE DE PORTIONS

1



TEMPS DE PRÉPARATION

10 mn



TEMPS DE CUISSON

15 mn

4 PARTS DE PHÉ

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 féculle de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®)*
- En option : 3 mesurettes (15 g) de PKU Anamix Infant® que vous déduirez de l'apport journalier

Préparation

- Épluchez le rutabaga et la carotte, coupez-les en petits morceaux.
- Dans une sauteuse, mettez le beurre à frémir et ajoutez les légumes en morceaux. Laissez doré quelques minutes puis ajoutez un filet d'eau.
- Faites cuire à couvert 15 minutes. Ajoutez une cuillerée de féculle de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena®) en fin de cuisson.
- 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 Phé
- 1,9 g de protéines naturelles

* Quelle que soit la féculle 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.