

## LÉGUMES ACCOMPAGNÉS DE POMMES DE TERRE ET DE VIANDE

À partir du cinquième mois, la viande peut être ajoutée au menu. Votre enfant a surtout besoin du fer que contient la viande. Proposez des repas carnés deux à trois fois par semaine pour donner tous les nutriments nécessaires à votre enfant.

- 20-30 g de viande maigre (par exemple, du poulet, du bœuf ou du veau)
- 100 g de légumes
- 50 g de pommes de terre
- 15 ml de jus de fruit riche en vitamine C
- 1 c. à c. d'huile de colza



Faites cuire la viande avec un peu d'eau pour la ramollir, puis découpez-la en petits morceaux et réduisez-la en purée. Nettoyez et épluchez soigneusement les légumes, puis coupez-les finement. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec les pommes de terre découpées en petits morceaux. Rajoutez ensuite la viande et faites cuire à nouveau. Pour un repas riche en vitamines essentielles, rajoutez ensuite le jus de fruit et l'huile végétale, puis faites-en une purée.