

MA PREMIÈRE PURÉE

Les carottes, les panais et les citrouilles sont les légumes parfaits pour les premières purées. Cependant, il vaut mieux s'en tenir à une seule sorte de légume au début. Pour que votre bout d'chou assimile bien les vitamines, ajoutez un peu d'huile au légume.



- 200-300 g de légumes
- 1 c. à c. d'huile de colza

Nettoyez et épluchez soigneusement le légume. Coupez-le finement et placez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'un peu d'eau, mettez un couvercle et faites-le cuire à feu doux. Une fois mou, laissez refroidir. Réduisez-le ensuite en purée avec l'eau et l'huile.

Si votre bébé a apprécié sa première purée, vous pouvez commencer à ajouter des pommes de terre. À partir de ce moment-là, vous pouvez aussi mélanger les légumes.

- 120 g de légumes
- 60 g de pommes de terre
- 1 c. à c. d'huile de colza

La préparation est similaire à celle de la première purée de légumes. Les ingrédients doivent être lavés et épluchés avec soin. Faites bien attention à ce que les pommes de terre n'aient pas de tâches marron. Découpez les légumes et les pommes de terre en petits morceaux, mettez-les dans une casserole et recouvrez tout juste d'eau. Une fois les aliments cuits à feu doux, réduisez-les en purée.