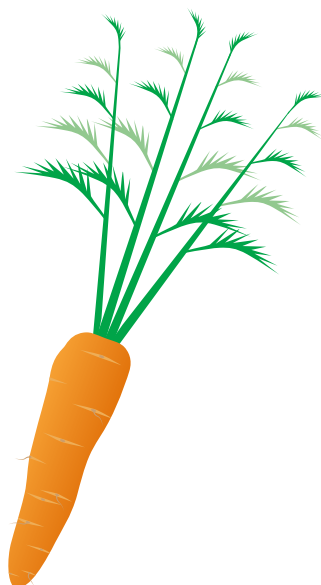


Fiche thématique

# Préparer une purée ou une compote

Voici des conseils pour préparer vos purées et vos compotes.



1. Préparez vos fruits et vos légumes de façon à préserver au mieux leurs qualités nutritionnelles. Lavez-les rapidement mais soigneusement à l'eau courante avant de les couper en morceaux. Plongez les morceaux dans de l'eau que vous aurez portée à ébullition. Après quelques instants, baissez le feu et laissez mijoter. Le temps de cuisson ne doit pas dépasser quelques minutes.
2. Pour commencer, il est recommandé de préparer une purée bien lisse. Plus l'enfant grandit, plus la bouillie peut contenir de petits morceaux. S'il s'agit d'aliments mous, comme les bananes, vous pouvez vous contenter de les écraser. À partir de 6 mois, vous pouvez donner à votre enfant des aliments qu'il peut manger tout seul, comme des morceaux de fruits mous, des légumes cuits, la croûte du pain ou des galettes de riz ou de céréales sans sucre ni sel. Surveillez toujours votre enfant pendant qu'il mange.
3. Utilisez de préférence de l'huile de colza pressée à froid ou raffinée.
4. N'utilisez pas d'additifs tels que sel, bouillon, épices, sucre, miel ou édulcorants. Renoncez également aux plats tout prêts qui contiennent les additifs indiqués ci-dessus ainsi que des arômes.
5. Les petits pots prêts à l'emploi ne doivent pas être réchauffés : la température ambiante suffit.
6. Les purées et compotes maison doivent être consommées rapidement. Elles se conservent 48 heures au réfrigérateur. Les purées de légumes, de légumes-pommes de terre-viande et la viande mixée se conservent 2 mois au congélateur. Les purées et les compotes contenant du lait ne peuvent pas être congelées. Les pommes de terre ne peuvent être congelées que si elles ont été incorporées à une purée légumes - pommes de terre - viande.
7. Réchauffez la purée ou la compote congelée au bain-marie ou au micro-ondes, juste avant le repas, puis remuez bien. Vérifiez la température pour que l'enfant ne se brûle pas avec des parties plus chaudes ; c'est particulièrement important si vous réchauffez la purée ou la compote au micro-ondes.
8. Une fois décongelées, les purées et compotes ne peuvent pas être remises au congélateur.