

À partir de 4 mois (convient pour la première purée ou la première compote)

Purée de légumes ou compote de fruits



120 g de fruits ou de légumes
(carottes, courge, pommes, poires,
par exemple)

1 cc. d'huile de colza

Épluchez et lavez les légumes ou les fruits, puis coupez-les en petits morceaux. Faites-les doucement cuire à couvert dans un peu d'eau (sans sel, ni épices, ni bouillon) pendant environ 8 minutes. Mixez le tout finement, ajoutez l'huile de colza. Si la purée est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Astuces :

- Pour démarrer, ne proposez qu'un seul aliment à votre enfant, celui que vous voulez. Carottes, courgettes, courge, fenouil, pommes, poires, bananes et pêches conviennent très bien pour commencer, à vous de voir en fonction de la saison.
- Cuire légèrement les fruits les rend plus digestes, mais attention, ils cuisent plus vite que les légumes. Il est important de proposer aussi des fruits crus à votre enfant, à cause des vitamines. Vous pouvez lui préparer une banane écrasée, une pomme ou une poire épluchée et finement râpée, ou coupée en petits morceaux et mixée ensuite avec un mixeur plongeant. Faites des essais pour voir ce que votre enfant préfère et ce qui lui convient.
- Pour gagner du temps, vous pouvez cuisiner une quantité plus importante et congeler de petites portions. Dans ce cas, ajoutez l'huile de colza dans la bouillie réchauffée juste avant le repas.

