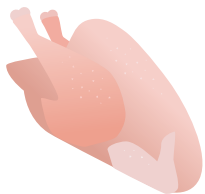


À partir de 4 à 6 mois

Purée légumes - pommes de terre - viande



| | |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| 100 g | de légumes (carottes par exemple) |
| 50 g | de pommes de terre |
| 10 g | de viande maigre (bœuf, porc, agneau, volaille, par exemple) |
| 1 à 2 cc | d'huile de colza |

Lavez et épluchez les légumes et les pommes de terre. Lavez la viande, séchez-la en tapotant. Coupez tous les ingrédients en petits morceaux et faites tout cuire ensemble dans un peu d'eau (sans sel ni bouillon) pendant une dizaine de minutes. Mixez puis ajoutez l'huile de colza. Si la purée est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Variantes :

- Vous pouvez remplacer les pommes de terre (50 g) par 10 à 15 g de riz, de pâtes ou de semoule (poids à sec).
- La viande peut être remplacée par une quantité équivalente de filet de poisson sans arêtes (saumon, par exemple) ou d'un peu d'œuf.

