

À partir de 4 à 6 mois

Purée légumes - pommes de terre



100 g de légumes

50 g de pommes de terre

1 à 2 cc. d'huile de colza

Épluchez et lavez les légumes et les pommes de terre puis coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un peu d'eau (sans sel ni bouillon), portez à ébullition et laissez mijoter 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.

Astuce :

- Vous pouvez aussi préparer la purée en mélangeant deux légumes que votre enfant accepte déjà. Dans ce cas, la proportion de légumes (2/3) et de pommes de terre (1/3) ne change pas.

