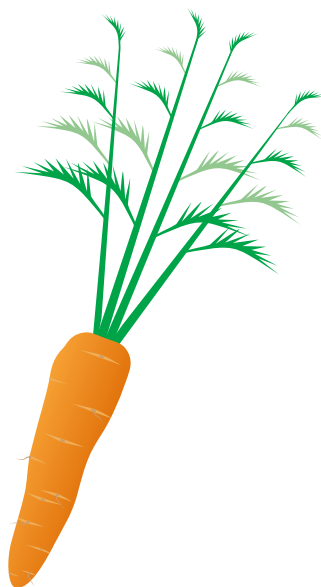


Aide-mémoire bonappetitespetits.ch

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. Ne les coupez en morceaux qu'après les avoir lavés. Plongez les morceaux dans de l'eau que vous aurez portée à ébullition. Après quelques instants, vous pouvez baisser le feu et laisser les légumes mijoter. Le temps de cuisson ne doit pas dépasser quelques minutes.
2. Au début, il est recommandé de réaliser une fine purée. 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 : ils peuvent être consommés à température ambiante.
6. Mettez vite au frais les purées et compotes après les avoir préparées et conservez-les au frigo. Les restes devraient être consommés dans les 24 heures et ne pas être réchauffés plus d'une fois.
7. Les purées de légumes, de légumes-pommes de terre-viande et la viande mixée se conservent 2 mois au congélateur. Ce n'est pas le cas des purées contenant du lait. Les pommes de terre ne peuvent être congelées que lorsqu'elles entrent dans la composition d'une purée de type légumes-pommes de terre-viande.
8. Faites chauffer la bouillie congelée juste avant le repas, au bain-marie ou au micro-ondes, et remuez-la bien. Vérifiez la température afin d'éviter que votre enfant se brûle avec des parties plus chaudes ; c'est particulièrement important si vous réchauffez la purée ou la compote au micro-ondes.
9. La bouillie ne doit pas être recongelée après décongélation.

