



Blé au chou-vert et au boeuf



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Boeuf ! pas de haché avant 1,5 ans	15 g	25 g
Légumes	Chou-vert	130 g	160 g
Féculents	Pâtes (Blé)	35 g	45 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Hacher le boeuf puis le griller

Cuire le chou-vert à la vapeur

Mélanger le tout et ajouter l'huile restante

REMARQUES

Si c'est pour des enfants de plus de 18 mois, on peut directement utiliser du haché. Sinon, le haché étant proscrit en-dessous de 18 mois, on peut travailler avec un morceau de viande complet et le hacher soi-même.



APPRÉCIATION DE LA RECETTE

DATE	MOYENS	GRANDS
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

EVALUATION DE LA QUANTITÉ

DATE	MOYENS			GRANDS		
	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS



- ++ : Beaucoup trop
- + : Trop
- 0 : Plus ou moins correct
- : Pas assez
- - : Vraiment pas assez

Si il y a une fraction (viande, légumes, féculents) en trop, veuillez l'indiquer dans tableau