



Boulgour aux épinards et au maquereau



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Maquereau	10 g	20 g
Légumes	Epinards	185 g	230 g
Féculents	Boulgour	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	1 càc + 2 càc	1 càc + 2 càc
Assaisonnement	Ciboulette (optionel)	¼ càc	½ càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le boulgour

Emietter les filets de maquereau

Faire revenir les épinards dans l'huile d'olive

Mélanger le tout, ajouter la ciboulette et le restant d'huile

REMARQUES



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