



Papillote de poisson aux épinards et chou-fleur, blé



SAISONS



MOYEN



MOYEN



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poisson	15 g	30 g
Légumes	Epinards, chou-fleur	95 g épinard, 85 g chou-fleur	115 g épinards, 105 g chou-fleur g
Féculents	Blé	35 g	45 g
Matières Grasses	Huile d'olive	1 càc + 2 càc	1 càc + 2 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Blanchir ou cuire le chou-fleur à la vapeur. Cuire le blé
Placer le poisson, les épinards et le chou-fleur sur une
plaque. Assaisonner, couvrir et cuire au four
Ajouter le persil et l'huile restante

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