



# Parmentier de haché de boeuf aux chou-fleur et carottes



SAISONS



MOYEN



MOYEN



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Boeuf/haché de boeuf (! pas de haché avant 18 mois) Fromage (gouda- emmental) (! Pas de fromage avant 18 mois)	20 g  /	30 g  5 g
Légumes	Choux-fleur, carottes	80 g de chou-fleur + 70 g de carottes ou mix = 100 g cuit	105 g de chou-fleur + 90 g carottes ou mix = 125g cuit
Féculents	Pommes de terre	10 g	10 g
Matières Grasses	Beurre	10 g	10 g

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre à l'eau, faire un écrasé et ajouter le beurre

Cuire les choux-fleur et les carottes à la vapeur

Hacher la pièce de boeuf

Disposer le haché de boeuf, les carottes/choux-fleur et la purée dans un plat par étage

Ajouter le fromage et cuire au four. Servir

## REMARQUES

Ne pas utiliser de haché pré-préparé avant 18 mois.



## 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