



## Poisson grillé

### Riz, chou-fleur au curcuma et raisins secs



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poisson	15 g	30 g
Légumes	Chou-fleur	165 g	210 g
Féculents	Riz	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive Huile de colza	1 càc 2 càc	1 càc 1 càc
Assaisonnement	Curcuma (optionnel) Raisins secs	1/4 càc 4 pc	1/2 càc 6 pc

\*Allergènes en gras

#### CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le riz à l'eau et ajouter l'huile d'olive, le curcuma et les raisins quand c'est cuit **OU** cuire le chou-fleur au four avec l'huile d'olive, le curcuma et les raisins secs

Griller le poisson

Mélanger le tout et ajouter l'huile de colza avant de servir

#### 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