



# Poulet grillé, riz et chou-vert au miel



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

|                  |                               | Moyens<br>6-18 mois | Grands<br>18-36 mois |
|------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|
|                  | INGRÉDIENTS<br>(BRUTS, CRUS)* | GRAMMES/PORTION     |                      |
| Protéines        | Filet de poulet               | 15 g                | 25 g                 |
| Légumes          | Chou-vert                     | 130 g               | 160 g                |
| Féculents        | Riz                           | 40 g                | 50 g                 |
| Matières Grasses | Huile d'olive                 | 3 càc               | 2 càc                |
| Assaisonnement   | Miel (après 1 an!)            | /                   | 1/4 càc              |

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le riz à l'eau

Cuire le chou-vert à l'eau et ajouter l'huile d'olive et le miel quand c'est cuit

Ou : cuire le chou-vert au four avec l'huile d'olive et le miel

Griller le poulet

Mélanger le tout

## REMARQUES

Le miel est uniquement à consommer pour les enfants de plus de 12 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