



Purée de potimarron aux lentilles corail et fromage blanc à l'estragon (optionnel)



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Fromage blanc <i>(pas avant 12 mois !)</i>	30 g	30 g
Légumes	Potimarron	145 g	185 g
Féculents	Lentilles corail	15 g	25 g
Matières Grasses	Huile de colza ou autre	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Estragon (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les lentilles corail à l'eau

Cuire le potimarron au four/à l'eau

Mélanger l'estragon dans le fromage blanc

Mélanger le tout et ajouter l'huile avant de servir

REMARQUES

Pas de fromage blanc avant l'âge 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