



# Riz aux oeufs, courgettes et ciboulette



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Oeufs	1/4	1/2
Légumes	Courgettes	135 g	170 g
Féculets	Riz	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile de colza	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Ciboulette (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les oeufs durs

Couper les courgettes et les cuire à l'eau ou à la vapeur

Cuire le riz, égoutter

Mélanger le tout et ajouter l'huile de colza et la ciboulette

## 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