



Taboulé vert



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Pois chiches (cuits)	35 g	60 g
Légumes	Cougette, haricots verts	130 g	160 g
Féculents	Semoule	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les légumes

Cuire la semoule et égoutter les pois chiches

Mélanger le tout, assaisonner et ajouter le persil

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