



# Boulgour aux épinards et au maquereau



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Maquereau	10 g	20 g
Légumes	Epinards	185 g	230 g
Féculents	Boulgour	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	1 càc + 2 càc	1 càc + 2 càc
Assaisonnement	Ciboulette (optionel)	¼ càc	½ càc

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le boulgour

Emietter les filets de maquereau

Faire revenir les épinards dans l'huile d'olive

Mélanger le tout, ajouter la ciboulette et le restant d'huile

## 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