



Flan de brocoli et blé



SAISONS



MOYEN



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Oeuf	10 g	20 g
Légumes	Brocoli	355 g crus brut = 105 g crus net (sans tiges ni trognon)	440 g crus brut = 135 g crus net
Féculents	Blé	35 g	45 g
Matières Grasses	Crème Beurre	25 ml 10 g	50 ml 7 g

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Battre les oeufs et ajouter la crème et le beurre

Ajouter les brocolis taillés finement (sans trognon, sans tiges)

Assaisonner

Mettre au four

Cuire le blé

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