



Salade de boulgour aux tomates et mozzarella au basilic



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Mozzarella	Pas avant 18 mois	30 g
Légumes	Tomates	135 g brut cru => à cuire (cru pas avant 12 mois) 20 g cru après 12 mois	50 g cru
Féculents	Boulgour	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Basilic (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le boulgour

Couper les tomates et les ajouter au boulgour refroidi

Couper la mozzarella et le basilic

Arroser d'huile d'olive

REMARQUES

Pas de fromage avant 18 mois



brussels



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