



Veau au curry et purée de panais



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Veau	15 g	25 g
Légumes	Panais	245 g	305 g
Féculents	Pommes de terre	65 g	80 g
Matières Grasses	Huile d'olive ou autre	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Curry	1/4 càc	1/2 càc

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pommes de terre et le panais dans la même casserole

Faire sauter le veau avec l'huile d'olive (1 càc) et le curry dans une poêle

Mélanger le tout, ajouter les 2 càc d'huile restante avant de servir

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