Recettes de purées de base

Préparations 15 minutes
Temps total 25 minutes

Bouillie de céréales aux fruits

INGRÉDIENTS

1 dl d'eau
20 g de flocons de céréales fins
100 g de fruits de saison

PRÉPARATION

Mélanger les flocons et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, laisser mijoter env. 5 min. Retirer du feu, laisser légèrement refroidir.

Laver les fruits, éplucher et réduire en purée/écraser finement, incorporer à la bouillie.

Si la bouillie est trop ferme, ajouter un peu d'eau.

Conseils de préparation:
Les fruits frais contiennent plus de vitamines et de minéraux, mais les étuver brièvement permet de les rendre plus digestes. ♥ Les bouillies se prêtent bien à la préparation de réserves, par exemple en les congelant dans des moules à glaçons pour faire de petites portions.

Bouillie de céréales au lait

INGRÉDIENTS

1 dl de lait entier
1 dl d'eau
20 g de flocons de céréales fins
2 cs de purée ou de jus de fruits, non sucré

PRÉPARATION

Mélanger le lait, l'eau et les flocons, porter à ébullition, faire mijoter env. 5 min. Retirer du feu, laisser légèrement refroidir. Ajouter la purée ou le jus de fruits.

Si on utilise une bouillie de céréales toute prête, l'incorporer directement au mélange d'eau et de lait chaud, laisser gonfler. Ajouter ensuite la purée ou le jus.

Conseils de préparation:
Conservation: en cas de conservation au réfrigérateur, consommer dans les 24 heures. ♥ La vitamine C issue de la purée ou du jus de fruits non sucré permet une meilleure absorption du fer des céréales par l'organisme.