

Bouillie de céréales et de fruits

Recettes de bouillie



Bouillie de fruits

100 à 150 g de fruits*

Laver et parer les fruits, les faire cuire à feu doux. Réduire en purée.

Bouillie de fruits avec yogourt

50 à 100 g de fruits*
50 à 100 g de yogourt nature

Laver et parer les fruits, les faire cuire à feu doux. Réduire en purée. Ajouter le yogourt, bien remuer le tout.

Bouillie de céréales et de fruits

20 g de flocons de céréales complètes fins ou de flocons fondants, par exemple avoine, millet, riz, épeautre, semoule de blé ou de maïs
90 g d'eau
100 g de fruits*
1 cc d'huile de colza ou de beurre

Mélanger les flocons de céréales ou la semoule avec l'eau. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter durant deux minutes pour que les flocons ramollissent. Laisser refroidir. Laver les fruits et les couper en petits morceaux. Mélanger les céréales et les fruits, ajouter l'huile de colza ou le beurre. Réduire le tout en purée.

Bouillie de céréales et de fruits avec yogourt

15 g de flocons de céréales complètes fins ou de flocons fondants, par exemple avoine, millet, riz, épeautre, semoule de blé ou de maïs
90 g d'eau
50 g de fruits*
50 g de yogourt nature

Mélanger les céréales et l'eau. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter durant deux minutes pour que les flocons ramollissent. Laisser refroidir. Laver les fruits et les couper en petits morceaux. Ajouter aux céréales et réduire en purée. Ajouter le yogourt, bien remuer le tout.

* Par exemple:
pommes, abricots, poires, nectarines, pêches, fraises, pruneaux, prunes, cerises