

Purée de légumes, pommes de terre et viande

Recettes de bouillie



Purée de légumes

100 g de légumes*
½ cc d'huile de colza ou de beurre

Laver et parer les légumes, les mettre à cuire dans un peu d'eau. Ajouter l'huile de colza ou le beurre. Réduire en purée.

Purée de légumes et de pommes de terre

100 g de légumes*
50 g de pommes de terre ou 10 à 15 g (poids sec) de riz, de maïs, de pâtes ou de semoule
1 cc d'huile de colza ou de beurre

Laver et parer les légumes et les pommes de terre. Les mettre à cuire dans un peu d'eau. Mélanger tous les ingrédients, ajouter l'huile de colza ou le beurre. Réduire en purée.

Purée de légumes, pommes de terre et viande

100 g de légumes*
50 g de pommes de terre ou 10 à 15 g (poids sec) de riz, de maïs, de pâtes ou de semoule
30 à 40 g de viande en petit pot, par exemple bœuf, veau ou volaille, ou ½ jaune d'œuf
1 à 2 cs de jus de fruit
1 cc d'huile de colza ou de beurre

Laver et parer les légumes et les pommes de terre. Les mettre à cuire dans un peu d'eau. Réduire en purée. Ajouter la viande en petit pot, le jus de fruit et l'huile de colza ou le beurre. Bien mélanger.

*Par exemple:

carotte, chou-fleur, brocoli, fenouil, courge, courgette, chou-rave, tomate, concombre, épinards