



Recette purée de courgettes pour bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

RECIPÉ

PREP: 5 MINS

COOKING: 3 MINS

DÉJEUNER

Ingrédients

- 60 g de courgette
- 1 goutte d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'eau faiblement minéralisée ou de source

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

Demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification.

1. Lavez, épluchez et coupez la courgette en petits dés (1cm).
2. Placez les dés de courgette dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 3 min au four à micro-ondes à 900 W.
3. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse, ajoutez l'huile de colza. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé. Donner la recette juste après sa préparation.