Recette purée de fenouil pour bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

RECIPE

PREP: 10 MINS

COOKING: 6 MINS

DÉJEUNER

Ingrédients

- 150 g de fenouil (quantité nécessaire pour obtenir 40 g de purée)
- 15 g de pomme de terre
- 1 goutte d’huile d'olive
- 100 ml 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 et coupez le fenouil en très petits morceaux (0,5cm). Lavez, épluchez et coupez le morceau de pomme de terre en très petits dés.
2. Placez le fenouil et la pomme de terre dans un saladier, ajoutez l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 6 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, passez-la à l'aide d'une passoire fine puis ajoutez l'huile de colza. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé. Donner la recette juste après sa préparation.