



Recette ratatouille pour bébé

BÉBÉ ENTRE 1 ET 3 ANS

RECETTE

PREP: 10 MINS

COOKING: 6 MINS

DINER

Ingrédients

- 50 g de courgette
- 30 g d'aubergine
- 50 g de tomate
- 10 g d'oignon
- 20 g de semoule de blé fine
- 2 feuilles de basilic
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 gouttes de miel
- 100 ml d'eau faiblement minéralisée ou de source

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

1. Lavez, épluchez et coupez les légumes en petits (1cm maximum).
2. Placez les dés dans un saladier avec l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 6 min au four à micro-ondes à 900 W. Ajoutez la semoule et laissez-la gonfler pendant 1 min, ajoutez le miel et le basilic ciselé.
3. Mixez rapidement à l'aide d'un mini hachoir pour obtenir une texture moulinée, ajoutez l'huile d'olive. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.