

6 PANCAKES CAROTTES CUMIN

ALLERGÈNES : Gluten, œuf et lait.



A table dans : 40 min



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 + 6 min

ETAPES :

1. Lavez et épluchez les carottes et la pomme de terre. Puis coupez les grossièrement et faites les cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

2. Mixez les pour en faire une purée et ajoutez le cumin.

 Bébé peut vous aider à tenir le mixer plongeant ou appuyer sur les boutons du robot.

3. Mélangez la farine et la poudre à lever dans un saladier.

 Laissez bébé verser les ingrédients et les mélanger (à la cuillère ou à la main !)

4. Cassez l'œuf et ajoutez le dans le saladier.

 A partir de 2 ans environ, bébé peut casser l'œuf. Dans ce cas, faites lui casser dans un bol à part et lavez lui les mains tout de suite (pas d'œuf cru avant 5 ans !)

5. Ajoutez le lait en mélangeant bien pour obtenir une pâte semi-liquide. Vous pouvez ajouter un peu plus de lait si la pâte est trop épaisse.

 Bébé peut vous aider à verser le lait dans le saladier.

6. Ajoutez la purée de carottes / pomme de terre / cumin et la cc d'huile. Mélangez bien.

 Laissez bébé mélanger.

7. Dans une poêle bien chaude, versez une louche de pâte. Quand le dessus commence à se figer, retournez les pancakes pour les cuire de l'autre côté (environ 3 minutes de chaque côté)

 Bébé peut regarder les bulles se former sur le dessus des pancakes, signe qu'il est temps de les retourner (sous stricte surveillance, bien sûr).

INGRÉDIENTS :

- Carottes : 120 g
- Pomme de terre : 60 g
- Farine de millet : 20 g
- Lait : 10 cl
- Cumin : 0.5 cc
- Poudre à lever : 1 cc
- 1 cc d'huile d'olive (non incl.)
- 1 œuf (non incl.)

