



BOULETTES EN SAUCE CRÉMEUSE

ALLERGÈNES :

- Gluten.



A table dans : 35 min



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- Viande hachée : 5 g de 4 à 6 mois, 10 g jusqu'à 1 an, 20 g jusqu'à 2 ans et 30 g jusqu'à 3 ans.
- Navets : 90 g
- Pâtes : 40 g
- Coulis de tomate : 40 g
- Lait de coco : 5 cl
- Herbes de Provence : 0,5 cc
- Huile d'olive (non incl.) ; 1 cc
- Huile au choix - à ajouter avant de servir : 1 cc

ETAPES :

1. Lavez, épluchez et coupez les navets en cubes, puis faites les cuire à la vapeur pendant 20 min. Ils doivent être bien fondants.



Laissez votre enfant lavez les navets.

Pendant que vous coupez les navets, laissez votre enfant faire des tours avec les cubes.

2. Ensuite, faites les dorer dans une poêle bien chaude avec 1 cc d'huile d'olive.



Laissez votre enfant écouter le crépitement des navets et expliquez-lui ce qu'il se passe..

3. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

4. Formez des boulettes avec la viande et faites cuire la viande hachée à la poêle. Elle doit être cuite à cœur (pas de sang).



Laissez-le sentir la viande avant et pendant la cuisson et écouter le son de la viande qui grésille.

5. Dans une casserole, mélangez le coulis de tomate et le lait de coco. Laissez mijoter 5 minutes, ajoutez les herbes de Provence.



Mettez le coulis de tomate et le lait de coco dans des petits verres et laissez votre enfant verser dans la casserole.

6. Servez les boulettes, les navets et les pâtes, puis nappez de sauce tomate crémeuse.



**BÉBÉ DÉBUTANT
MANGE DES PURÉES**

- À l'étape 7, mixez une portion pour bébé en ajoutant un peu d'eau.
- Ajoutez une cc d'huile et servez en purée bien lisse.