



Recette purée de riz et carotte pour bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

RECIPÉ

PREP: 5 MINS

COOKING: 15 MINS

DINER

Ingrédients

- 60 g de carotte
- 10 g de riz
- ½ cuillerée à café d'huile d'olive
- 300 ml d'eau faiblement minéralisée ou de source

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

Demandez conseil à votre médecin pour bien diversifier l'alimentation de votre bébé

1. Lavez, épluchez et coupez en très petits dés la carotte.
2. Faites bouillir l'eau dans une petite casserole (15 cm de diamètre environ), ajoutez la carotte et le riz et faites cuire 15 min à couvert et à feu doux.
3. Egouttez le riz et la carotte en conservant 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson.
4. Mixez pendant 2 min le riz, la carotte et l'eau de cuisson ensemble à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse (si nécessaire, ajoutez un peu d'eau de cuisson), ajoutez l'huile de colza.
5. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé. Donner la recette juste après sa préparation.