



Recette compotée de légumes façon couscous pour bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

RECIPÉ

PREP: 5 MINS

COOKING: 6 MINS

DÉJEUNER

Compote legume bébé : La compotée de légumes façon couscous

Ingrédients

- 50 g de carotte
- 50 g de courgette
- 10 g de semoule de blé fine
- 1 cuillerée à café de pois chiches en boîte
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 brin de coriandre
- ½ cuillerée à café d'huile d'olive
- 100 ml d'eau faiblement minéralisée ou de source

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

1. Lavez, épluchez et coupez les carotte et courgette en petits dés (0.5cm).
2. Placez les dés dans un petit saladier, ajoutez les pois chiches, l'eau, couvrez avec un film alimentaire et faites cuire 5 min au four à micro-ondes à 900 W.
3. Ajoutez la semoule, laissez-la gonfler 1 min. Lavez, équeutez et ciselez la coriandre ajoutez-la avec le cumin.
4. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une texture moulinée, ajoutez l'huile d'olive, mélangez. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé.