



# Recette purée de brocolis et poulet pour bébé

**BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS**

**RECIPE**

**PREP: 5 MINS**

**COOKING: 5 MINS**

**DÉJEUNER**

Recette brocolis bébé: Purée gourmande de brocolis et poulet

## Ingrédients

- 50 g de fleurettes de brocolis
- 10 g de semoule de blé fine
- 10 g d'escalope de poulet
- ½ cuillerée à café d'huile d'olive
- 100 ml d'eau faiblement minéralisée ou de source

## Préparation et Cuisson

## Préparation et Cuisson

Demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification.

1. Lavez et coupez en petits morceaux les fleurettes de brocolis.
2. Versez les morceaux de fleurettes de brocolis dans un saladier, ajoutez le poulet, la semoule et l'eau, couvrez et faites cuire 5 min au four à micro-ondes à 900 W.
3. Mixez à l'aide d'un mini hachoir jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse, ajoutez l'huile de colza. Vérifiez la température avant de donner à votre bébé. Donner la recette juste après sa préparation.