



Recette soupe de poisson aux légumes pour bébé

BÉBÉ ENTRE 1 ET 3 ANS

RECIPÉ

PREP: 10 MINS

COOKING: 20 MINS

DINER

Soupe bébé 8 mois: Une délicieuse soupe de poisson aux légumes adaptée

Ingrédients

- 10 g de filet de colin
- 1/3 blanc de poireau (environ 30 g)
- 1/2 pomme de terre
- 1 de carotte
- 400 ml d'eau
- 4 gouttes de jus de citron
- 1 cuillerée à café de crème fraîche

Préparation et Cuisson

Préparation et Cuisson

1. Lavez, pelez et coupez la carotte en rondelles, la pomme de terre en petits dés. Lavez et coupez le poireau en lamelles. Dans une casserole (15 à 20 cm de diamètre) d'eau bouillante, ajoutez le poireau, la carotte et le jus de citron. Faites cuire environ 15 min.
2. Ajoutez le colin et poursuivez la cuisson environ 2 min. Egouttez, mixez (ajoutez de l'eau de cuisson pour obtenir la texture désirée), ajoutez la crème fraîche et servez tiède à votre bébé.