

PURÉE DE POMMES

INGRÉDIENTS : Pommes (100%)

ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410
Groslay

MODE DE CONSERVATION :

À conserver au frais jusqu'à la date indiquée sous le pot.
Après ouverture, conservez au frais et à consommer dans les 24h.

UTILISATION :

Enlever le couvercle. Remuer. A consommer froide, à la sortie du frigo.VALEURS NUTRITIONNELLES
(Pour 100g) :

Energie	208,5 Kj 49,1 Kcal
Matières grasses	0,4 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	11,2 g
dont sucres	11 g
Protéines	0,3 g
Fibres alimentaires	2,4 g
Sel	2,5 mg

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La pomme est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B9 et C), en minéraux et en oligo-éléments.

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Cette purée de fruits est délicieuse comme telle. Parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! Si vous tenez vraiment à la sublimer, vous pouvez rajouter un soupçon de cannelle. La purée de pomme peut également être mélangée à toutes nos purées de fruits et servir à adoucir le goût de certains légumes forts en goût (ex: navet, radis noir).

BÉBÉ M'A BOUDÉ OU N'A PAS EU ASSEZ FAIM POUR ME FINIR ?

Pas d'inquiétude à avoir, ce n'est pas grave, ne forcez pas bébé à me finir.

Plutôt que de me jeter, pourquoi ne pas m'utiliser comme garniture dans des gâteaux, des crêpes ou des pancakes en substitut ou complément au sucre ? Vous pouvez également me rajouter à des yaourts naturels, m'utiliser comme condiment pour un plateau de fromage par exemple, ou me déguster comme tel.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Lavez et épluchez deux à trois pommes (on vous conseille de changer les variétés en privilégiant toujours les pommes locales et de saison, voir les pommes anciennes si vous en trouvez). Épéinez vos fruits, coupez en morceaux et mettez-les dans une casserole. Laissez cuire le tout à feu doux et à couvert pendant 20 minutes. Mixez et laissez refroidir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe plus de 7000 variétés de pommes à travers le monde. Originaires d'Asie Centrale (la région d'Almaty au Kazakhstan revendique d'en être le berceau), la pomme s'est répandue autour du bassin méditerranéen, en Europe et en Chine à l'ère du néolithique avec les migrations humaines.

