

## PURÉE DE PANAIS

INGRÉDIENTS : Panais (100%)

ORIGINE : La Rivoise EARL, 42 chemin des voies,  
95000 Cergy

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 réchauffer idéalement au  
bain-marie ou au micro-ondes (350W, 1min30). Vérifiez  
systématiquement la température avant de donner à bébé.VALEURS NUTRITIONNELLES  
(Pour 100g) :

Energie	286 Kj 67,8 Kcal
Matières grasses	0,3 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	13,4 g
dont sucres	4,8 g
Protéines	1,3 g
Fibres alimentaires	3,6 g
Sel	25 mg

## QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

Le panais est intéressant pour ses apports en eau, en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines B9, C et E) et en minéraux (particulièrement en magnésium, phosphore et potassium).

## COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Je suis parfaite pour débiter la diversification alimentaire ! Il est conseillé de m'ajouter une cuillère à café de matières grasses crues comme de l'huile végétale (ex : huile d'olive, huile de colza) ou du beurre doux. Si vous trouvez ma consistance un peu épaisse, n'hésitez pas à la rectifier avec un filet de lait. Pour éveiller les papilles de bébé, il est possible de m'ajouter des épices (ex: cumin, muscade) ou des herbes (ex : origan, coriandre, ciboulette). L'utilisation du sel pour bébé n'est pas recommandée.

## 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 me jeter, pourquoi ne pas plutôt me transformer en galette avec un œuf, un peu de farine, un filet d'huile d'olive, du fromage râpé et des épices. Vous pouvez également m'utiliser dans un cake salé ou en tartinade apéritive.

## REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin de deux panais. Lavez, épluchez et coupez-les en morceaux. Faites cuire à la vapeur 30 min. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le panais, légume racine oublié pendant des siècles, était un aliment de base en Europe au Moyen Âge, bien avant l'arrivée de la pomme de terre. Considéré comme un mets raffiné par les Romains, il était aussi prisé pour ses vertus médicinales, notamment pour "stimuler l'énergie". Tombé en désuétude avec l'essor des tubercules américains, le panais a retrouvé sa place dans nos cuisines grâce à son goût doux et sucré. Il a longtemps été confondu avec la carotte, qui lui ressemble en termes de goût et de forme.

