

PURÉE DE PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS : Patates douces (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	265 Kj 62,8 Kcal
Matières grasses	0,2 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	12,2 g
dont sucres	6,1 g
Protéines	1,7 g
Fibres alimentaires	2,9 g
Sel	< 0,1 g

QUEL INTÉRÊT POUR MON BÉBÉ ?

La patate douce est intéressante pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines A, B, C et E) et en minéraux (particulièrement en calcium, magnésium 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 houmous pour agrémenter apéritif ou sandwich avec un peu de tahin, un filet de citron, des herbes et des épices. Vous pouvez également m'utiliser dans une pâte à pancakes.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Vous aurez besoin d'une grosse patate douce. Lavez, épluchez et coupez-la en morceaux. Faites cuire à la vapeur 20 min. Mixez en rajoutant, si nécessaire, de l'eau de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Originare d'Amérique du Sud (on trouve des traces de culture remontant à -6000 ans avant JC au Pérou), la patate douce est arrivée au 15ème siècle en Europe après la découverte des Amériques. Elle n'est arrivée en France qu'à la fin du 18ème et sa consommation n'est devenue courante qu'au cours des 30 dernières années. Le nom de "patate", nous vient de l'espagnol "patata", lui même emprunté au taïno "batata" (le taïno étant une langue arawakienne parlée par les Taïnos, une ethnie amérindienne des Caraïbes). Le taïno nous a également donné les mots "tabac", "ananas", "ouragan", "barbecue", "canoë" ou encore "hamac".

