

PURÉE DE POMMES & DE KIWIS

INGRÉDIENTS : Pommes (50%), Kiwis (50%)
 ORIGINE : EARL Les Vergers de la Marlière, 95410
 Groslay, Vergers de la Chaunière, 85250 St Fulgent

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	231,8 Kj 54,8 Kcal
Matières grasses	0,5 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g
Glucides	11,1 g
dont sucres	10 g
Protéines	0,5 g
Fibres alimentaires	2,4 g
Sel	7,8 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. Le kiwi est quant à lui intéressant pour ses apports en fibres, en vitamines (particulièrement en vitamines B9, C et K1), en minéraux et en oligo-éléments (particulièrement en cuivre et en potassium).

COMMENT AJOUTER SON GRAIN DE SEL ?

Bébé peut être surpris par ma texture, mes petits pepins noirs et mon goût acidulé ! Pour me rendre plus douce, je peux être mélangée à un yaourt ou à une purée de pommes. Mais surtout ne rajoutez en aucun cas du sucre, bébé n'en a pas besoin.

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 smoothie avec un concombre et tout autre fruit de votre choix. Vous pouvez également m'utiliser en condiment salé avec un filet de citron, des oignons et du persil, pour accompagner des légumes ou une pièce de viande.

REPRODUIRE LA RECETTE À LA MAISON

Rien de plus simple ! Il vous faudra un kiwi et deux pommes ((on vous conseille de privilégier une variété sucrée et acidulée comme la Reine des Reinettes). Lavez, épluchez et épépinez vos pommes. Prélevez la chair de votre kiwi. Coupez vos fruits en petits 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 ?

Le kiwi, originaire de Chine où il était appelé "yang tao", a été introduit en Nouvelle-Zélande au début du 20^e siècle. Là-bas, il a été cultivé et rebaptisé "kiwi" en hommage à l'oiseau national. Il a ensuite propulsé le fruit sur la scène internationale, faisant du kiwi un symbole emblématique de la Nouvelle-Zélande, bien qu'il soit chinois d'origine.

