

DES PETITS POTS FAIT MAISON

Préparation et évolution de la texture
durant la première année.

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Étapes de la préparation



Laver, éplucher si nécessaire et couper.



Cuire dans un peu d'eau ou à la vapeur.
Ne pas mettre de sel.

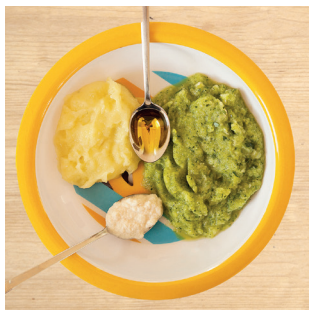


Mixer avec l'eau de la cuisson.



Donner à l'enfant ou conserver
24 heures au réfrigérateur ou
2 mois maximum au congélateur(-18°C)

Évolution des textures



Pour commencer

Mixé en purée avec de l'huile de colza.



Ensuite

Haché ou écrasé à la fourchette.



Après

Coupé en petits morceaux.

Contact téléphonique



Recommandations



Cours online

