

IL ÉTAIT UNE FOIS LA CHÂTAIGNE ET LE POTIMARRON ...

Quand la châtaigne rencontre le potimarron, cela donne une délicieuse purée au goût subtil... nourrissante et tonifiante !

En effet, la châtaigne est riche en amidon, elle peut servir à faire de la farine et donc du pain. Elle est riche en fibre et, grâce à sa consistance, est très rassasiante.

Quant au **potimarron**, il est riche en **pro-vitamine A** ou **béta carotène**, indispensable à la peau, aux tissus et à la vision. Il est aussi source de vitamine C, bénéfique au tonus et à la vitalité.

PURÉE DOUCE D'AUTOMNE-HIVER

Pour 1 enfant (à partir de 5-6 mois)
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

100 g de potimarron
50 g de châtaignes
1 cuillère à soupe de crème fraîche
De la coriandre en poudre.



Du poisson parfumé au thym et des pommes de terre persillées accompagneront à merveille cette purée de légumes.

Pour éplucher les châtaignes :

- Mettre les châtaignes dans un bain d'eau froide
- Porter l'eau à ébullition durant 5 minutes
- Rafraîchir sous un filet d'eau froide
- Retirer la peau de la pointe du couteau
- Oter également la petite peau brune qui les recouvre
- Mixer en ajoutant l'huile

Préparation :

- Laver le potimarron, retirer les graines et le couper en morceaux.
- Plonger le potimarron et les châtaignes épluchées dans l'eau frémissante.
- Faire cuire les légumes 10 minutes ou plus si nécessaire, afin d'obtenir des aliments tendres.
- Egoutter et mixer les légumes.
- Ajouter la crème et la coriandre en poudre.

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE