

Autour de ma table

Purée verte et œuf (6 mois)

Cuisson de légumes à la vapeur sans sel. La courgette, les haricots verts proviennent tout droit du jardin de Pépé ainsi que les œufs. Il faut privilégier les légumes réellement bio c'est mieux.



Ingrédients pour 3 repas :

- 250 g de pomme de terre
- 150 g de courgette non épluchée
- 150 g de haricots verts
- 1 œuf/repas

Dans le panier inox, mettre les pommes de terre coupées en morceaux, la courgette lavée non épluchée et les haricots verts coupés en morceaux.

Dans le bol du Cook'in, verser l'eau (1 litre), poser le panier de légumes.

Profitez comme moi de cette cuisson pour cuire vos légumes et des œufs supplémentaires.

Fermer le bol avec le cuit vapeur. Dans le plateau inox, placer les œufs (lavés) et dans le panier en plastique des légumes ici le reste de nos haricots verts du jardin.

Cuire à la vapeur **25 min/120°C/vit 2**.

Retirer le cuit vapeur, mettre les œufs cuits durs dans l'eau froide avant de les écaler.

Réserver vos légumes. Vider l'eau du bol et mettre les légumes du panier inox.

Mixer **2 min/vit 5**. On obtient 3 repas.

Écaler l'œuf et mixer le jaune uniquement pour 1 part.

Mélanger ou non à la purée verte.