

Janvier-avril

Dorade grise et légumes pour les tout-petits

Spécial 
enfants



Dorade grise et légumes pour les tout-petits



Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 à 15 minutes

Pour 4 portions environ:

200 g de filet de dorade grise (ou sole ou limande),

400 g de légumes de votre choix, seuls ou en mélange : carotte, courgette, poireau, haricot vert, potiron, pomme de terre...

- Épluchez les légumes et coupez-les en dés.
- Déposez-les dans un panier-vapeur et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 5 à 10 minutes.
- Déposez le poisson sur le dessus et faites cuire 5 minutes de plus.
- Selon l'âge du bébé, mixez les légumes avec le poisson ou écrasez le tout à la fourchette (ainsi le bébé apprend à apprécier les textures).
- Il n'est pas conseillé de saler les plats d'un bébé avant 1 an mais quelques fines herbes, une noisette de beurre ou quelques gouttes d'huile d'olive apporteront tous leurs bienfaits.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Vous pouvez aussi remplacer la moitié des légumes par des petites pâtes cuites. Vérifiez que votre bébé à l'âge requis avant d'introduire poisson, légumes et pâtes dans ses repas.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr