

# SEMOULE ET BROCOLI CRÉMEUX AU BŒUF

8 mois



# SEMOULE ET BROCOLI CRÉMEUX AU BŒUF

## PRÉPARATION

10 minutes

## CUISSON

30 minutes

## POUR 1 BÉBÉ

## TEXTURE

Moulinée

## À PARTIR DE 8 MOIS



## INGRÉDIENTS

30 g de graines de couscous • 10 g de bœuf • 150 g de brocolis • 1 cuillère à café de crème épaisse pasteurisée • 1 morceau d'ail

## USTENSILES

Bols • Balance • Couteaux • Économe • Casserole • Poêle • Passoire • Spatule • Maryse • Fouet • Cuit vapeur • Mixeur plongeant ou mixeur bébé

**1/** Lavez, coupez le brocoli en fleurettes.

**2/** Faites-le cuire à la vapeur et ajoutez la viande et l'ail 5 mn avant la fin de la cuisson.

**3/** Lorsque la viande est bien cuite à coeur et que le brocoli est bien tendre, mixez le tout ensemble.

**4/** Faites cuire la semoule à la vapeur ou dans de l'eau et comme indiqué sur le paquet (adaptez la quantité d'eau en fonction de ce qui est indiqué sur le paquet).

**5/** Dressez la purée au centre de l'assiette de bébé, déposez la semoule sur la purée.

*Servez tiède, à bébé !*

