

PANCAKEAUX LÉGUMES ET AU FROMAGE FRAIS

15 mois



PANCAKEAUX LÉGUMES ET AU FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION

10 minutes

CUISSON

20 minutes

TEXTURE

Morceaux

POUR 2 BÉBÉS

À PARTIR DE 15 MOIS

INGRÉDIENTS

La pâte : 140 g de farine fluide • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • 1 œuf • 250 ml de lait entier • 5 g de beurre

La garniture : 80 g de courgette • 1 morceau d'échalotes • 1 pointe d'ail • 50 g de fromage frais • 2 tranches de jambon blanc

Accompagnement : 300 g de courgette • Un filet de mélange d'huile

USTENSILES

Bols • Balance • Couteaux • Économe • Casserole • Poêle • Passoire • Spatule à crêpe • Maryse • Fouet • Louche • Mixeur plongeant ou mixeur bébé

1/ Faites la pâte à crêpes.

2/ Coupez les courgettes en fines rondelles et émincez l'échalote.

3/ Faites cuire dans une petite casserole les courgettes avec l'échalote pendant quelques minutes.

4/ Mixez ou écrasez la quantité de courgette pour la garniture avec le fromage frais. (Gardez des courgettes de côté pour compléter le repas afin qu'il soit équilibré).

5/ Hachez le jambon blanc et mélangez-le à l'appareil.

6/ Faites chauffer une poêle, huilez-la légèrement et déposez une belle cuillère de pâte à pancake. Ajoutez l'appareil courgette fromage frais et jambon au centre du pancake. Recouvrez la garniture d'une belle cuillère de pâte à pancake et étalez pour bien couvrir la garniture. Laissez cuire les pancakes 2 à 3 minutes de chaque côté.

7/ Accompagnez le pancake des rondelles de courgettes restantes ou mixez-les en purée en fonction des capacités de votre bébé.

Servez tiède, à bébé !

