



Haché de boeuf à la menthe (optionnel), fenouil et semoule aux raisins secs



SAISONS



DIFFICILE



MOYEN



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Boeuf/haché de boeuf (Pas de haché tout prêt avant 18 mois)	15 g	25 g
Légumes	Fenouil	142 g	177 g
Féculents	Semoule (+ raisins secs)	40 g (+ 4pc)	50 g (+ 6pc)
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Menthe (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire la semoule de blé (y incorporer les raisins pour qu'ils cuisent aussi)

Cuire le fenouil à l'eau

Hacher le boeuf

Faire des petites boulettes de viande avec le haché de boeuf et la menthe

Cuire les boulettes à la poêle

Mélanger le tout avec l'huile restante

REMARQUES

Ne pas utiliser de haché pré-préparé pour les moins de 18 mois => hacher soi-même le boeuf.



APPRÉCIATION DE LA RECETTE

DATE	MOYENS	GRANDS
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

EVALUATION DE LA QUANTITÉ

DATE	MOYENS			GRANDS		
	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS

- ++ : Beaucoup trop
- + : Trop
- 0 : Plus ou moins correct
- : Pas assez
- — : Vraiment pas assez

Si il y a une fraction (viande, légumes, féculents) en trop, veuillez l'indiquer dans tableau