



# Riz curry aux poireaux et au poulet



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poulet	15 g	25 g
Légumes	Poireaux	250 g	310 g
Féculents	Riz	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive, colza, arachide, ...	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Curry (optionel)	1/8 càc	1/6 càc

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le riz

Cuire les poireaux

Cuire le poulet (avec le curry)

Mélanger le tout et ajouter l'huile avant de servir

## REMARQUES



## 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