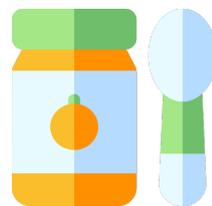




Comment préparer les premières purées de bébé ?



Quels modes de cuisson utiliser ?



Cuisson à la vapeur
A PRIVILEGIER



Cuisson à l'eau

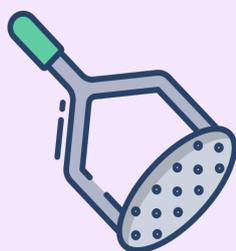


Cuisson à l'étouffée



A la poêle
anti-adhésive

Comment mixer vos préparations ?



Presses purées et
moulins à légumes



Mixeur plongeant



Robots, hachoirs et mixeurs



- La cuisson à la vapeur est idéale car elle permet de conserver les qualités nutritionnelles et les saveurs des aliments.
- Si vous cuisez dans l'eau, conservez un maximum l'eau de cuisson pour mixer vos purées et compotes et ajuster la texture.
- La consistance des premières purées doit être très fine, voire liquide, puis de moins en moins mixée pour plus de texture, jusqu'aux morceaux.
- Les modes de cuisson à éviter sont les fritures, les grillades et les cuissons à forte température.