



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Écrasé De Pommes De Terre Aux Aubergines

Domatesli Patates Ezmesi



1 petite pomme de terre
1 petite tomate
½ verre d'eau
1 pincée de sel
1 cuillère à café d'huile d'olive

- # Épluchez la tomate puis coupez en largeur. Sortez les pépins, puis coupez en petit morceaux.
- # Épluchez la pomme de terre puis coupez grossièrement.
- # Prenez les morceaux de pommes de terre et de tomate dans une casserole. Rajoutez de l'eau et du sel.
- # Fermez le couvercle, faites cuire à moyenne température jusqu'à que les pommes de terre se ramollissent.
- # Rajoutez de l'huile d'olive juste avant de retirer du feu.
- # Écrasez avec une fourchette jusqu'à qu'il se transforme en purée.
- # Faites manger au bébé avec une cuillère quand elle refroidie.

N-B; L'huile d'olive est bon pour la digestion des bébés.