



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

Nourriture De Bébé Aux Épinards

Ispanaklı Mama



14-15 feuilles d'épinards
1 cuillère à café de beurre
2 cuillères à soupe de lait
1 cuillère à café d'amidon
1 pincée de sel gemme

- # Hachez finement les feuilles d'épinards.
- # Mettez du beurre dans une petite casserole. Quand le beurre fond à basse température, laissez les épinards.
- # Mélangez puis fermez le couvercle.
- # Faites cuire les épinards pendant 10 minutes.
- # Rajoutez du lait, de l'amidon et du sel puis mélangez. Retirez du feu.
- # Faites manger au bébé de façon tiède avec une cuillère.

N-B; Vous pouvez faire au bébé à partir du douzième mois.