|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Boulettes aux céréalesPour bébéPréparation* Mettre le four à 450 degrés.
* Mélanger dans un grand bol, la viande, la moitié du cumin, la moitié de vos gousses d’ail hachées, les céréales pour bébé et la pâte de tomate.
* Façonner environ 20 boulettes de la grosseur d’une balle de golf.
* Mettre le ¾ de votre huile d’olive dans une Poêle à sauter allant au four.
* À feux moyen, faire frire les boulettes deux minutes de chaque côté.
* Mettre les boulettes au four 10 minutes
* Mettre le restant de l’huile d’olive dans une casserole moyenne, faire dorer l`oignon puis y ajouter les tomates en dés, le restant d’ail et de cumin à feu moyen. Laisser mijoter une dizaine de minute en remuant occasionnellement.
* Sortir les boulettes du four, ajouter votre sauce tomate à vos boulettes et laisser mijoter à feu doux 5 min.
* Laisser refroidir avant de servir vos petits amours.
 |
|  |

 |  |

|  |
| --- |
| Ingrédients1 livre de Bœuf haché1/3 de tasse de céréales enrichies pour bébé de votre choix1 cuillère à thé de cumin5 cuillères à soupe d’huile d’olive1/3 de tasse de pâte de tomateUne boîte de tomate en dés2 gousses d’ail hachées1 petit oignon |
|  |
| Centre ressources naissance690Boulevard des Récollets,Trois-Rivières,Qc,G8Z 3V9https:/ressourcesnaissance.ca |

  |