|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | Boulettes aux céréales  Pour bébé Préparation  * 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 cumin 5 cuillères à soupe d’huile d’olive 1/3 de tasse de pâte de tomateUne boîte de tomate en dés 2 gousses d’ail hachées 1 petit oignon | |  | | Centre ressources naissance 690 Boulevard des Récollets, Trois-Rivières, Qc,G8Z 3V9  https:/ressourcesnaissance.ca | |