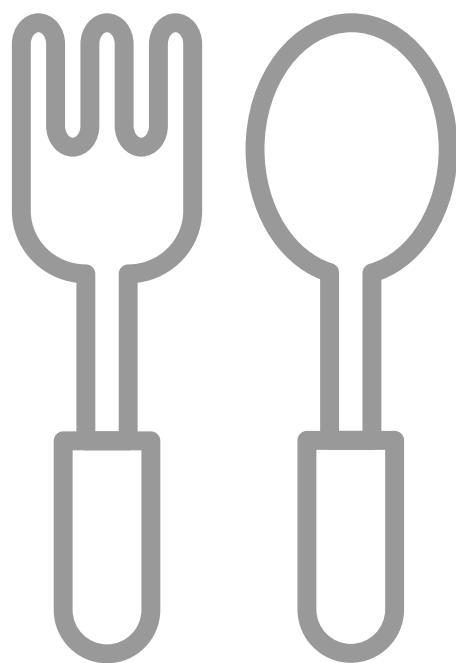
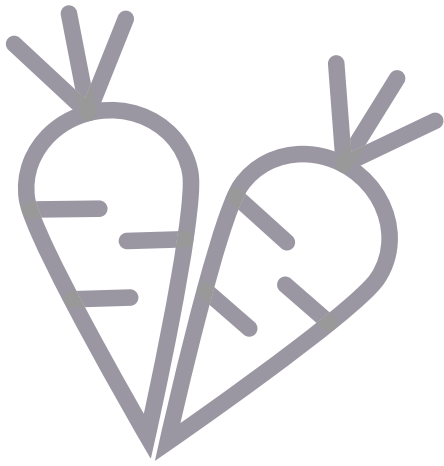


MON CARNET DE RECETTES AU LAIT MATERNEL



GLAMFORMUM



DOUCEUR DE CAROTTES AU LAIT MATERNEL



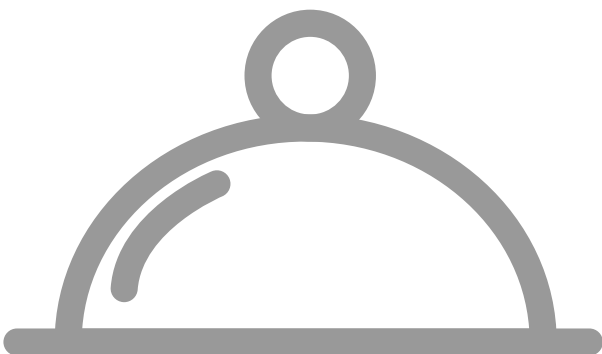
INGRÉDIENTS

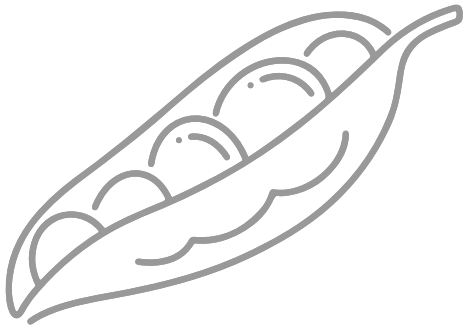
- 👉 30 g de blanc de poulet;
- 👉 50 g de carottes;
- 👉 50 g de pommes de terre;
- 👉 80 mL de lait maternel.



PRÉPARATION

- 👉 Lavez et épluchez carottes et pommes de terre
- 👉 Coupez la viande et les légumes en petits dés
- 👉 Faites cuire le tout à la vapeur
- 👉 Mixez la préparation avec le lait maternel.





MOUSSELINE COLIN PETITS POIS AU LAIT MATERNEL



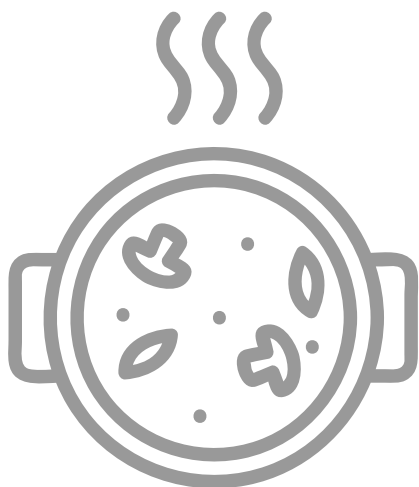
INGRÉDIENTS

- 🍷 30 g de filet de colin;
- 🍷 20 g de petits pois;
- 🍷 110 g de pommes de terre;
- 🍷 150 mL de lait maternel.



PRÉPARATION

- 🍷 Lavez et épluchez les légumes
- 🍷 Coupez le poisson et les légumes en petits dés
- 🍷 Faites cuire le tout à la vapeur
- 🍷 Mixez la préparation avec le lait maternel.



GLAMFORMUM



VELOUTÉ DE POTIMARRON AU LAIT MATERNEL



INGRÉDIENTS

- 🍷 120g de potimarron;
- 🍷 1 petite carotte;
- 🍷 1/2 oignon (optionnel);
- 🍷 15 cl d'eau;
- 🍷 25 cl de lait maternel;
- 🍷 1 càc d'huile d'olive;



PRÉPARATION

- 🍷 Epluchez et découpez les légumes en petits dés.
- 🍷 Dans une casserole, versez l'huile d'olive puis ajoutez les légumes, l'eau et le lait.
- 🍷 Couvrez et laissez cuire environ 30 minutes.
- 🍷 Retirez les légumes à l'aide d'un écumoire et mixez soigneusement.
- 🍷 Ajoutez progressivement le lait de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.





VELOUTÉ DE BROCOLIS AU LAIT MATERNEL



INGRÉDIENTS

- 🍷 120g de brocolis (bouquets);
- 🍷 1 petite pomme de terre;
- 🍷 15 cl d'eau;
- 🍷 25 cl de lait maternel;
- 🍷 1 càc d'huile d'olive;



PRÉPARATION

- 🍷 Epluchez et découpez les légumes en petits dés.
- 🍷 Dans une casserole, versez l'huile d'olive puis ajoutez les légumes, l'eau et le lait.
- 🍷 Couvrez et laissez cuire environ 30 minutes.
- 🍷 Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et mixez soigneusement.
- 🍷 Ajoutez progressivement le lait de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.



RIZ AU LAIT MATERNEL



INGRÉDIENTS

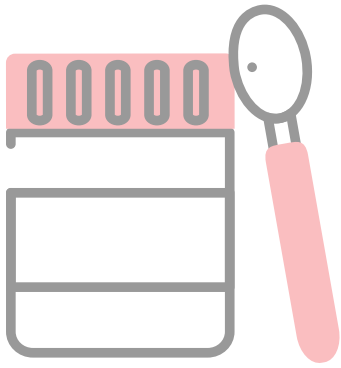
- 🔹 200 mL de lait maternel;
- 🔹 60 g de maïzena;
- 🔹 60g de riz rond;



PRÉPARATION

- 🔹 Précuissez le riz pour l'attendrir
- 🔹 Délayez la maïzena à l'aide du lait
- 🔹 Ajoutez le riz à la préparation et mettez à cuire à feu moyen
- 🔹 Remuez constamment pour éviter que le mélange bouille
- 🔹 Sortez du feu lorsque le riz est fondant





CRÈME DESSERT AU LAIT MATERNEL



INGRÉDIENTS

- 🔴 150ml de lait maternel
- 🔴 10 g de maïzena;
- 🔴 1 gousse de vanille;



PRÉPARATION

- 🔴 Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur puis mettez-la dans la casserole avec le lait.
- 🔴 Faites cuire à feu doux pour laisser infuser la vanille puis ajoutez la maïzena.
- 🔴 Mélangez sans s'arrêter jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- 🔴 Retirez la gousse de vanille, versez dans 2 ramequins et mettez au frais.

