



Les Potes en Ciel

... Le café associatif des enfants à Lille



Nos recettes au fil des sens....

Le goût et l'introduction des matières grasses :

- Purée de panais, céleri et chèvre
- Purée de pomme de terre, carotte et comté
- Purée de pomme de terre, navet jaune (boule d'or) et huile d'olive



La vue, avoir un aspect ludique :

Avec un emporte-pièce (lapin, canard...) :

- Compote de pomme, betterave et banane
- Purée chou-fleur, pomme de terre, patate douce et curcuma
- Guacamole de petits pois, cumin, coriandre, citron, ail et menthe
- Purée froide de betterave, chèvre et menthe



L'odorat et les épices :

- Purée de patate douce, chocolat et vanille
- Sardines, citron, cumin, coriandre et curcuma
- Compote pomme, kiwi et cardamome

Le toucher et les textures :

- Purée froide de lentilles, fromage frais, aneth, gingembre et cumin
- Petits morceaux cuits à la vapeur de radis noir, pomme de terre, chou-fleur, carottes avec du curry, du paprika et un peu de bouillon de légumes
- Tapioca cuit dans du lait, vanille et suprêmes d'orange fraîche

L'ouïe et l'introduction des protéines (la pomme de la main du bébé)

- Purée de brocolis, tofu fumé, crème de riz et marjolaine
- Houmous de potimarron, pois chiches, purée de sésame, huile d'olive, paprika et curry
- Purée de navet jaune, champignons, cabillaud, quinoa, huile d'olive et curry

Bon appétit, soyez créatifs et amusez-vous !