

Fenouil à la provençale pour bébé (dès 7 mois)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 5 pots de 150g) :

- 1 gros fenouil
- 600 g de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de basilic



Préparation (au *Thermomix*) :

- Faire bouillir une casserole d'eau et y plonger des tomates préalablement incisées d'une croix sur le dessous durant 30 secondes.
- Les sortir de l'eau et retirer alors la peau.
- Peler le demi oignon et le couper en 2. Mettre dans le bol du *Thermomix* et régler **15 secondes / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **5 minutes / 90° / mijotage**.
- Pendant ce temps, laver le fenouil et le couper en morceaux et couper les tomates pour retirer les pépins.
- Quand le *Thermomix* sonne ajouter les morceaux de fenouil et de tomate ainsi que le thym et le basilic.
- Programmer **20 minutes / 90° / mijotage**.
- En fin de cuisson mixer plus ou moins finement selon la tolérance de votre enfant.

α Les pots peuvent se conserver 48 h au réfrigérateur. Pensez à en congeler pour avoir des réserves et éviter le gaspillage !

α Sans Thermomix : Faire revenir l'oignon haché avec l'huile d'olive. Ajouter les tomates et le fenouil coupés en petits morceaux ainsi que le thym et le basilic, couvrir et faire cuire à feu moyen durant 20 minutes en remuant de temps en temps. Mixer le tout en fin de cuisson.



&



- <http://mespetitsdelices.cowblog.fr>

- <http://paroledemaman.cowblog.fr>