

pinez-la. Lavez avec soin l'écorce du potimarron, retirez filaments et graines. Coupez-le en petits morceaux à mettre dans une casserole avec le bœuf haché et la tomate. Versez de l'eau à niveau, couvrez la casserole et cuisez à feu modéré près de 15 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre à la pointe du couteau. Egouttez, conservez l'eau de cuisson. Mixez l'ensemble et, au besoin, rallongez la purée avec un peu d'eau de cuisson. Ajoutez l'huile de colza à la fin et mélangez.

12/18  
MOIS

## *Pâtisson et pomme de terre au poisson*

→ 1 petit pâtisson → 1 petite pomme de terre → 30 g de filet de poisson blanc → 1 cuil. à café d'huile d'olive → quelques gouttes de jus de citron frais



Lavez le pâtisson, ôtez sa queue et épluchez la pomme de terre. Coupez-les en petits morceaux et cuisez-les durant 15 minutes dans le panier du cuit-vapeur avec le poisson. Lorsque les légumes sont bien tendres, écrasez-les à la fourchette ou mixez-les avec le filet. Ajoutez l'huile et le jus de citron. Si vous n'avez pas de pâtisson, vous pouvez le remplacer par une courgette. Vous pouvez également remplacer la pomme de terre par un morceau de patate douce.

18/24  
MOIS

## *Cocos au bacon et à la tomate*

→ 250 g de cocos de Paimpol → 1 tranche de bacon maigre → 2 tomates → 1 brin de thym frais → 1 petit oignon blanc avec ses tiges bien vertes → 1/4 de feuille de laurier → 1 cuil. à café d'huile d'olive



Ecossez et lavez les cocos. Coupez le bacon maigre en très petits morceaux. Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Lavez le thym