BOULGOUR AU POULET BR PLAT BEBE

Préparation : 10 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 10 min - **Matériel :** Mini bol Blender

---

Ingrédients : 0

- 20 g d'escalope de poulet - 50 g d'épinards surgelés - 3 c.s. de lait infantile - 20 g de boulgour - 1 c.c. de parmesan râpé

---

1. Faites cuire le boulgour avec les épinards 10 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez et laissez tiédir.

2. Faites cuire le poulet à la poêle. Mixez 20 g de poulet dans le mini bol en quelques pulsions et réservez.

3. Placez le boulgour, les épinards, le parmesan et le lait dans le mini bol. Mixez en vitesse 1 environ 30 secondes jusqu'à obtenir un mélange homogène. Servez le poulet haché avec la purée d'épinards.

Blender Power 4 ■