

Idée recette au lait maternel : mousseline colin petits pois

Ingrédients :

30g de filet de colin;
20g de petits pois;
110g de pommes de terre;
150ml 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.