

Recettes de purées de base



Préparations
20 minutes



Temps total
30 minutes

Purée de légumes

INGRÉDIENTS

120 g de légumes de saison
0.5 cc d'huile de colza, selon les goûts

PRÉPARATION

Laver les légumes sous l'eau courante. Éplucher et couper en morceaux. Cuire les légumes 8-10 min dans l'eau bouillante (ne pas mettre de sel ou de bouillon) jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter. Mixer finement. Ajouter l'huile de colza (facultatif).



Purée de légumes et pomme de terre

INGRÉDIENTS

100 g de légumes de saison
50 g de pomme de terre
1 cc d'huile de colza

PRÉPARATION

Laver les légumes et les pommes de terre sous l'eau courante. Éplucher et couper en morceaux. Cuire les légumes et les pommes de terre 8-10 min dans l'eau bouillante (ne pas mettre de sel ou de bouillon) jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter. Mixer finement. Ajouter l'huile de colza.



Purée de légumes, pomme de terre et viande

INGRÉDIENTS

100 g de légumes de saison
50 g de pomme de terre
10 g de viande maigre coupée en dés
1 cc d'huile de colza

PRÉPARATION

Laver les légumes et les pommes de terre sous l'eau courante. Éplucher et couper en morceaux. Cuire les légumes, les pommes de terre et la viande 10-20 min dans l'eau bouillante (ne pas mettre de sel ou de bouillon) jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter. La viande doit être complètement cuite. Mixer finement. Ajouter l'huile de colza.



Conseils de préparation:

Si la purée est trop ferme, ajouter un peu d'eau. ♥ Pour varier, les pommes de terre peuvent être remplacées petit à petit par 10-15 g de pâtes, de semoule, de polenta, de riz, de lentilles, etc. ♥ Avec le temps, on peut remplacer la viande par une quantité équivalente de poisson (sans arrêtes) ou d'oeuf. ♥ Les purées se prêtent bien à la préparation de réserves, par exemple en les congelant dans des moules à glaçons pour faire de petites portions.