

Recette de base

Portions : 6

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Purée de légumes



3 pommes de terre,
pelées et coupées
en gros cubes



1/2 rutabaga, pelé et coupé
en gros cubes (environ
la même quantité que
les pommes de terre)



60 ml (1/4 tasse)
de **lait**



15 ml (1 c. à soupe)
de **beurre** ou
de margarine

**Vous pouvez utiliser
les légumes de votre choix :**
carottes, panais, brocoli, etc.



Sel et poivre,
au goût

**Cette purée est une savoureuse façon
d'ajouter des légumes au menu.**

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre les **pommes de terre** et le **rutabaga**, recouvrir d'eau et faire bouillir à feu vif.
 - 2 Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils se piquent facilement à la fourchette, environ 30 minutes.
 - 3 Fermer le feu et verser les légumes dans une passoire pour retirer l'eau de cuisson.
- Astuce:** Conservez l'eau de cuisson dans un contenant au réfrigérateur et utilisez-la pour remplacer le bouillon dans vos recettes.
- 4 Remettre les pommes de terre et le rutabaga dans la casserole, puis ajouter le **lait** et le **beurre**.
 - 5 Écraser les légumes avec un pilon à purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée. **Saler** et **poivrer** au goût.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Déposer les pommes de terre et le rutabaga dans la casserole

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et la cuillère à mesurer