

Purée de légumes

Préparation **5 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **7**

Coût (portion) **0,22 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, épluche-légumes,
couteau tranchant, grand chaudron,
passoire, tasses & cuillères à mesurer,
pile-patates.**



Ingrédients



2 **pommes de terre** Russet pelées,
en gros cubes
(environ 750 ml / 3 tasses)



1 **rutabaga** moyen pelé, en gros
cubes (environ 750 ml / 3 tasses)



60 ml (¼ tasse)
de **lait**



Sel et poivre
au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



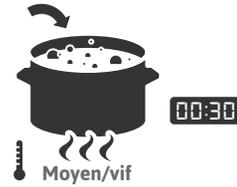
Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette purée est une savoureuse façon d'ajouter des légumes à un repas de viande. Servir avec un produit céréalier au repas (ex. pain) ou au dessert (ex. biscuit) et un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1

Porter à ébullition un chaudron d'**eau salée** dans lequel se retrouvent déjà les **pommes de terre** et le **rutabaga**. Cuire les pommes de terre et le rutabaga jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 30 minutes selon la grosseur des morceaux).



2

Égoutter les **légumes** et remettre dans le chaudron.



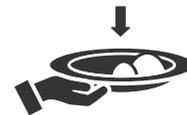
3

Ajouter le **lait** et piler jusqu'à l'obtention de la texture désirée.



4

Saler et **poivrer** au goût et servir en accompagnement.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca