



La purée de pommes de terre

L'accompagnement parfait qui réconforte et crée un sentiment de satiété.

Et oui, avec les difficultés liées à la déglutition, quand on doit abandonner le pain, le riz, le blé, le quinoa, la semoule, ... il reste les pommes de terre.

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut agrémenter la purée avec tout un tas de saveurs variées.
(Sinon, ça deviendrait vite déprimant.)

Vous avez peut-être déjà votre recette à vous, et sinon, voici la mienne. Ce petit livre de cuisine s'adresse à tous, mais entre autres, à celles et ceux qui n'ont pas l'habitude de cuisiner. Donc, voici l'accompagnement de base par excellence : La purée de pommes de terre.



Pour 4 parts :

| 1 kg de pommes de terre
| 20 cl de lait
| 1 œuf
| 20 g de beurre (vous pouvez ajuster en fonction de votre goût)
Sel et poivre

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
2. Dans une casserole d'eau salée, les faire cuire, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur (vérifiez cela en les piquant avec un couteau).
3. Une fois cuites, les égoutter.
4. Pour en faire de la purée, vous pouvez les mouliner ou les écraser vous-même avec un presse purée ou une fourchette.
5. Puis ajouter le lait, l'œuf entier, le beurre, et enfin, le sel et le poivre.

