

La purée de carottes et pommes de terre

Un accompagnement parfait pour la viande et certains poissons. Pas trop lourd, agréable au goût et bon pour la santé.

Et personnellement, je fais au plus simple.

Pour 4 parts

400g de carottes

400g de pommes de terre

Du beurre (à doser en fonction de votre goût)

1 œuf

Du lait

Du sel et du poivre.





Une fois épluchés, vous pouvez cuire les légumes à la cocotte minute, à l'eau dans une casserole (c'est ce que je fais) ou à la vapeur (probablement la cuisson la plus saine).

Et puis c'est très simple.



1. Une fois cuits, écraser ou mixer les légumes.
2. Ajouter la quantité de beurre souhaitée.
3. Ajouter un œuf entier.
4. Verser du lait en fonction de la texture désirée.
5. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

