



Cécile David : 06 42 25 03 55 / ceciledavid.diet@gmail.com

Purée de Carottes à ma façon

Ingrédients :

- 400 g de carottes
- 200 g de patates douces
- 400 g de pommes de terre
- 300 g de lait demi-écrémé
- 10 g de gingembre frais
- 20 g de beurre
- Poivre, sel et muscade

Recette :

Eplucher tous les carottes, patates douces, pommes de terre et le gingembre.

Les laver, couper les en petits morceaux.

Cuire dans une casserole avec le lait à feu doux

Au bout de 20-25 minutes, passer le tout au presse-purée

Ajouter le beurre, le poivre, le sel et la muscade.

Servir chaud et penser à vous régaler.



Le plus de cette recette :

Riche en Calcium et en bêta-carotène

Peu calorique, un peu moins de 200 Kcal par assiette

Peu coûteuse, le plat pour 4 personnes vous coûtera 2€22

Convient à toutes les personnes : De bébé à Mamie !

Bon appétit évidemment !