Purée de pommes de terre et pommes en l'air à la pointe de gingembre (Thermomix)

Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
500 g de pommes de terre
500 g de pomme en l'air
350 g de lait
40 g de beurre
Gingembre
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les pommes de terre et les pommes en l'air.
Mettre le fouet dans le Thermomix et ajouter les légumes. Ajouter le lait et le sel.
Cuire 25 min à 100°C, sens inverse, vitesse 1 sans le gobelet.
A la fin de ce temps, enlever la fonction sens inverse et ajouter le beurre et un peu de gingembre râpée ou en poudre.
Mélanger 40 secondes, vitesse 3. Rectifier avec du lait si nécessaire pour que la purée ait une bonne consistance.
La purée est prête !

Purée de patates douces et navets à la crème de coco (Thermomix)

Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
700 g de patates douces
300 g de navets
350 g de crème de coco
30 grammes de beurre
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les patates douces et les navets.
Mettre le fouet dans le Thermomix et ajouter les légumes. Ajouter la crème de coco et le sel.
Cuire 25 min à 100°C, sens inverse, vitesse 1 sans le gobelet.
A la fin de ce temps, enlever la fonction sens inverse et ajouter le beurre.
Mélanger 40 secondes, vitesse 3. Rectifier avec du lait si nécessaire pour que la purée ait une bonne consistance.
La purée est prête !

Purée de patates douces aux épices (Blender)

Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
1000 g de patates douces
300 g de lait
40 grammes de beurre
Epices
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les patates douces.
Mettre les légumes dans le Blender. Ajouter le lait, les épices et le sel.
Cuire 25 min à 100°C.
A la fin de ce temps, ajouter le beurre.
Mélanger 40 secondes. Rectifier avec du lait si nécessaire pour que la purée ait une bonne consistance.
La purée est prête !

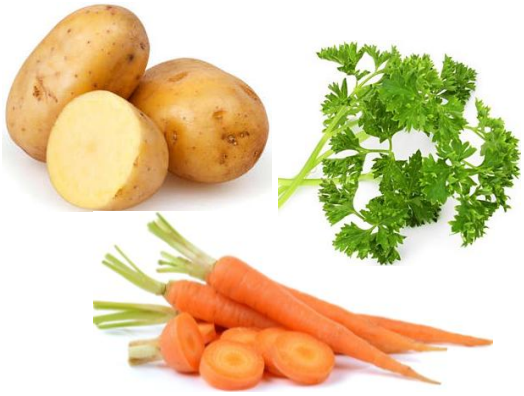
Purée de pommes de terre et betteraves aux herbes du jardin (blender)

Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
500 g de pommes de terre
500 g de betterave
200 g de lait
40 grammes de beurre
Epices
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les pommes de terre et les betteraves.
Mettre les légumes dans le Blender. Ajouter les herbes et le sel.
Cuire 25 min à 100°C.
A la fin de ce temps, ajouter le beurre.
Mélanger 40 secondes. Rectifier avec du lait si nécessaire pour que la purée ait une bonne consistance.
La purée est prête !

Ecrasé de pommes de terre et carottes au persil (micro-ondes)



Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
500 g de pommes de terre
500 g de carottes
250 g de lait
40 grammes de beurre
Persil
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les pommes de terre et les carottes. Mettre le tout dans un saladier adapté au micro-ondes et recouvrir d'eau. Recouvrir ensuite le récipient de papier cellophane.
Mettre à cuire 10 à 15 min puissance maximale en vérifiant la cuisson en piquant à l'aide d'une fourchette.
Quand la cuisson est bonne, vider l'eau du plat et écraser les légumes à la fourchette. Ajouter le lait, le beurre, le persil coupé en petits morceaux et le sel.
Mélanger le tout.
L'écrasé est prêt !

Trio d'écrasé de pommes de terre au pesto / au curry / au safran (micro-ondes)

Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Difficulté : facile

Ingrédients :
1000 g de pommes de terre
350 g de lait
40 grammes de beurre
Pesto, cumin et safran
1 pincée de sel

Eplucher et couper en petits cubes de 3 ou 4 cm environ les pommes de terre. Mettre le tout dans un saladier adapté au micro-ondes et recouvrir d'eau. Recouvrir ensuite le récipient de papier cellophane.
Mettre à cuire 10 à 15 min puissance maximale en vérifiant la cuisson en piquant à l'aide d'une fourchette.
Quand la cuisson est bonne, vider l'eau du plat et écraser les pommes de terre à la fourchette. Ajouter le lait, le beurre et le sel.
Séparer en 3 plats l'écrasé de pommes de terre et ajouter dans le 1er bol le Pesto, le 2nd bol le cumin et le 3ème bol le safran.
Mélanger bien chaque écrasé.
Les écrasés sont prêts !