



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Purées aux épices



Recette Etape 1

- [Carottes cumin](#)
- [Courge musquée de Provence/ noix de muscade](#)
- [Potiron / safran](#)
- [Potimarron, patate douce/ curcuma ou curry.](#)
- [Courgettes/ menthe ail](#)
- [Aubergines / ail](#)
- [Aubergine /cannelle, bouton de rose.](#) Il faut faire infuser les boutons de roses et ajouter la pincée de cannelle en fin de plat.
- [Céleri rave/ graines de coriandre](#) (coriandre infuser dans le lait)
- [Pois cassés/ curcuma, gingembre, piment d Espelette](#) (facultatif)

Carottes Cumin

Ingrédients

- Un oignon
- 6 belles carottes
- Une pomme de terre
- Un bouillon de volaille
- Thym une petite branche
- Un verre de lait chaud
- Huile d'olive
- Une cuillère à café de cumin
- Sel , poivre

Préparation

- Faire chauffer le lait. Quand il est très chaud ajouter et faire infuser le cumin.
- Éplucher tous les légumes. Les couper en dés.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes et la pomme de terre.
- Couvrir d'eau, ajouter le thym et le bouillon de volaille. Cuire 10mn. Faire chauffer le lait. Quand il est très chaud ajouter et faire infuser le cumin. Égoutter les légumes enlever le thym, les passer au moulin à légumes détendre avec le lait. Ajuster l'assaisonnement. Peut se manger tel quel.

Astuces :

- Ajouter beurre ou crème fraîche.
- Le parmesan ne fait pas ou peu de fils. Mais son goût est puissant et très salé.
- On peut aussi ajouter du Kiri mais quand la préparation est très chaude sinon il ne fond pas. Parfois il faut même utiliser un mixer plongeant. La purée devient plus lisse.
- Couvrir le plat de conté râpé et le passer au four. Tout dépend de son niveau de déglutition.
- Mettre un œuf entier cru pour rajouter des protéines. La chaleur de la purée va le cuire. Bien fouetter la préparation.

Autres

Ingredients

Préparation

- Garder les mêmes proportions que ci-dessus et varier les légumes on garde la pomme de terre et l'oignon :
- Courge musquée de Provence/ noix de muscade
- Potiron / safran
- Potimarron, patate douce/ curry.
- Courgettes/ menthe ail
- Aubergines / ail coriandre.
- Aubergine /cannelle, bouton de rose. Il faut faire infuser les boutons de roses (une poignée) dans le lait et ajouter la pincée de cannelle en fin de plat.
- Haricots verts / gingembre frais. ½ Cuillère à café à faire infuser dans le lait.
- Céleri rave/ graines de coriandre. A faire infuser dans le lait.
- Fenouil/ menthe. Faire infuser le bouquet de menthe dans le lait. Cette purée peut se manger froide.
- Pois cassés / curcuma, gingembre, piment Espelette (facultatif). Cette purée peut aussi se manger froide.



0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG