



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Purées

Recette Etape 1

- [Artichauts](#)
- [Brocolis](#)
- [Carottes](#)
- [Céleri](#)
- [Châtaignes et céleri](#)
- [Courge](#)
- [Courgettes](#)
- [Haricots verts](#)
- [Panais](#)
- [Pois cassés](#)
- [Pommes de terre](#)
- [Potiron](#)
- [Surprise](#)
- [Topinambours](#)

Artichauts

Ingrédients

- 6 fonds d'artichaut
- 2 belles pommes de terre.
- 400ml de lait chaud
- 2 c à s d'huile de noisette
- Sel, poivre

Préparation

- Cuire à la vapeur les fonds d'artichaut et les pommes de terre préalablement pelées pendant 1h.
- Passer au moulin à légumes grille fine. Détendre avec le lait chaud.
- Ajouter l'huile de noisette, saler, poivrer.
- Servir chaud.

Brocolis

Ingrédients

- 1 kg de brocolis
- 2 pommes de terre
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 200 ml de lait chaud

Préparation

- Laver et peler les pommes de terre,
- couper les fleurettes de brocolis.
- Faire bouillir les légumes avec la tablette de bouillon 30 mn.
- Passer au moulin à légumes, grille fine.
- Détendre avec le lait.
- Poivrer.
- Servir chaud.

Carottes

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 1 c à s de sucre en poudre
- 200 ml de jus d'orange
- 1 c à c de cumin ou de safran
- 40 g de beurre

Préparation

- Peler les carottes et l'oignon.
- Les couper en rondelles.
- Faire revenir les carottes et l'oignon dans le beurre,
- ajouter le sucre, caraméliser,
- déglacer avec le jus d'orange,
- ajouter le cumin un peu d'eau,
- couvrir, laisser mijoter 30 mn.
- Mixer.
- Servir chaud.

Céleri

Ingrédients

- 1 kg de céleri rave.
- 400 ml de lait
- 1 tablette de bouillon de légumes
- Sel, poivre

Préparation

- Laver et peler le céleri. Le couper en cubes.
- Le faire bouillir avec une tablette de bouillon de légumes 30 mn.
- Égoutter.
- Mixer, détendre avec le lait chaud, rectifier l'assaisonnement.
- Servir chaud.

Châtaignes et Céleri

Ingrédients

- 1 kg de courge
- 1 oignon
- 500 ml de lait
- 1 c à c curry
- 40g de beurre
- Crème fraîche

Préparation

- Laver et peler le céleri, le couper en morceaux.
- Mettre dans une casserole, ajouter les marrons, couvrir d'eau, porter à ébullition, laisser cuire 25 mn.
- Faire chauffer le lait.
- Égoutter les légumes.
- Les passer au moulin à légumes grille fine,
- détendre avec le lait chaud, ajouter l'huile de sésame, le sel, le poivre.
- Servir chaud.

Courge

Ingrédients

- 150 g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail épluchées
- 100 g de pâte de sésame
- 1 c à c de cumin en poudre
- 1 c à c de paprika
- 50 ml d'huile d'olive
- Persil.

Préparation

- Éplucher la courge.
- La couper en morceaux réguliers.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir, ajouter la courge,
- cuire dans le lait et ajouter le curry le sel, le poivre.
- Quand le liquide est quasiment évaporé sortir du feu.
- Mixer.
- Servir chaud.

Courgettes

Ingrédients

- 800 g de courgettes
- 1 oignon
- 1 belle pomme de terre
- 400 ml de lait chaud
- 4 c à s d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre.

Préparation

- Laver les légumes, peler la pomme de terre et l'oignon.
- Emincer l'oignon.
- Couper en rondelles la courgette et râper la pomme de terre.
- Faire revenir l'oignon et la courgette dans l'huile d'olive,
- ajouter la pomme de terre, le lait chaud, le thym,
- saler et poivrer.
- Cuire à couvert 20 mn.
- Mixer.
- Servir chaud.

Haricots Verts

Ingrédients

- 600 g de haricots verts équeutés
- 2 pommes de terre
- 400 ml de lait chaud
- 50 g d'emmental râpé
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil.

Préparation

- Laver, équeuter et enlever les fils des haricots.
- Laver et peler les pommes de terre, les couper en 4.
- Faire bouillir le lait avec la gousse d'ail, laisser infuser 15mn.
- Faire bouillir pendant 25 mn les haricots et pommes de terre.
- Égoutter.
- Passer au moulin à légume les pommes de terre, les haricots et l'ail au mixer.
- Mélanger, détendre à consistance avec le lait.
- Ajouter le sel, le poivre, l'emmental et le beurre.
- Servir chaud.

Panais

Ingrédients

- 3 panais
- 1 pomme de terre
- 400 ml de lait chaud
- Sel poivre
- 3 kiri

Préparation

- Laver et peler les panais et les pommes de terre, les couper en petits morceaux.
- Les cuire 30 mn dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Passer au moulin à légumes grille fine. Détendre avec le lait chaud, saler poivrer. Ajouter les kiri avec un fouet ainsi que le beurre. Servir chaud.

Pois Cassés

Ingrédients

- 300 g de pois cassés
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 100 g de bacon coupé en lamelles fines.
- 1 l de lait.
- Huile d'olive.

- Peler et laver la pomme de terre, la couper en petits morceaux.
- Peler et ciseler l'oignon.
- Faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive avec le bacon.
- Ajouter la pomme de terre et les pois cassés.
- Ajouter le lait chaud, la tablette de bouillon de volaille, 1 verre d'eau.
- Faire cuire à feu très doux pendant 45 mn en remuant souvent.

- Si l'appareil accroche rajouter un peu d'eau.
- S'il est trop liquide ajouter un peu de purée en flocons.
- Mixer.
- Servir très chaud.

Pommes de Terre

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 300ml de lait
- 40 g de beurre en copeaux
- 2 pincées de muscade râpée
- Sel

Préparation

- Laver et peler les pommes de terre. Les cuire dans l'eau bouillante salée. Quand on enfonce sans peine la lame du couteau dans la chair de la pomme de terre, elle est cuite. Egoutter.
- Faire chauffer le lait.
- Passer au moulin à légumes. Détendre avec le lait chaud, ajouter la muscade, rectifier l'assaisonnement.
- Servir avec le beurre disposé sur la purée.

Potiron

Ingrédients

- 75 g de lardons fumés
- 500 ml de lait
- 500 g de potiron
- La moitié d'un oignon
- 50 g de beurre demi sel.
- Poivre

Préparation

- Faire chauffer le lait avec les lardons.
- Laisser infuser 30 mn hors du feu.
- Oter les lardons.
- Peler et tailler en morceaux le potiron et l'oignon.
- Faire revenir dans un peu de beurre,
- ajouter le lait,
- faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixer.
- Ajouter le beurre restant.
- Servir bien chaud.

Surprise

Ingrédients

- 100 g de petits pois en boîte égouttés
- 1 carotte
- 3 belles pommes de terre
- 1 oignon
- 1 c à s de Garam massale
- 1 c à c de gingembre
- 1 c à c de curcuma
- 200 ml de lait
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Laver peler et éplucher la carotte les pommes de terre.
- Les faire bouillir pendant 20 mn à l'autocuiseur. Egoutter.
- Peler et émincer l'oignon.
- Le faire dorer, ajouter les pommes de terre, la carotte, les petits pois et toutes les épices.
- Ajouter un verre d'eau laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide.
- Faire chauffer le lait.
- Passer l'appareil au moulin à légumes grille fine. Si la purée est trop compacte ajouter le lait. Saler et poivrer.
- Servir chaud.

Topinambours

Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 600 g de topinambours
- 150 ml de lait chaud
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail.

Préparation

- Laver et peler les légumes. Peler l'ail, le dégermer.
- Faire chauffer le lait et l'ail. Laisser infuser 30 mn.
- Couper les légumes en dés, les faire bouillir 20 mn dans de l'eau salée.
- Égoutter.
- Les passer au moulin à légumes grille fine.
- Détendre avec le lait, ajouter le beurre.
- Servir chaud.



0 0 0 0 0 2 4

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

