

Purée de patate douce

IG BAS



40 minutes



150/portion



4 personnes



Fibres
Antioxydants

Ingrédients



500 g de patates douces



300 g de brocolis



Jus d'1 citron



Sel et poivre selon le goût



1 gousse d'ail écrasée

Étapes

Éplucher et découper les patates douces.

Écraser l'ail.

Cuire les patates douces et les brocolis à la vapeur ou dans de l'eau bouillante.

Égoutter, écraser, ajouter le jus de citron, l'ail écrasé, du sel et du poivre.

Mélanger pour une purée homogène.

Astuce : La patate douce se marie très bien avec du gingembre moulu.