



Purée de patates douces *IG bas*



40 min
Préparation



150 kcal
/ portion



4
Personnes

Les ingrédients

Patates douces	500 g
Brocolis	300 g
Jus de citron	½ citron
Gousse d'ail écrasée	1
Sel & poivre selon le goût	

La préparation

- 1 Éplucher et découper les patates douces.
- 2 Écraser l'ail.
- 3 Cuire les patates douces et les brocolis à la vapeur ou dans de l'eau bouillante.
- 4 Égoutter, écraser, ajouter le jus de citron, l'ail écrasé, du sel et du poivre.
- 5 Mélanger pour une purée homogène.

Astuce

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



Fibres



Antioxydant