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

Bêta-carotène