



PURÉE DE PATATES DOUCE ET CUBES DE FROMAGE AUX HERBES

Avec de la mâche, de la roquette et des noix de pécan



Pommes de terre
demi-farineuses



Patate douce



Noix de pécan



Oignon rouge



Tomate *



Roquette et
mâche *



Cubes de Gouda aux
fines herbes *

Total : 30 min.

Calorie-focus

Très facile

Veggie

Consommer dans
les 5 jours

Sans gluten

Family

En plus des pommes de terre, cette purée contient des patates douces, des légumes riches en protéines, en vitamines et en minéraux. Plus sucrée que la pomme de terre, elles apportent une touche d'originalité à ce grand classique, notamment associée à de la moutarde et du fromage aux herbes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **Purée de patates douce et cubes de fromage aux herbes** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE ET LES PATATES DOUCES

Préparez le bouillon dans la casserole pour la purée. Pesez les **pommes de terre** et les **patates douces**. Lavez ou épluchez-les, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans le bouillon 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu de bouillon et réservez sans couvercle.



4 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** et les **patates douces** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la moutarde ainsi qu'un filet de lait ou de bouillon pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



2 GRILLER

Pendant ce temps, concassez les **noix de pécan**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-les griller à sec. Réservez hors de la poêle.



5 MÉLANGER

Incorporez l'**oignon rouge** et la moitié des **cubes de fromage** à la purée. Réchauffer éventuellement un peu plus pour que les **cubes de fromage** fonde. Incorporez ensuite les dés de **tomate** ainsi que la **roquette** et la **mâche**.



3 CUIRE L'OIGNON ROUGE

Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-le cuire 6 à 8 minutes à feu moyen ★. Salez et poivrez. Coupez la **tomate** en petits dés.

★ **CONSEIL** : Les oignons cuits peuvent rester croquants, mais si vous les préférez plus mous, faites-les cuire 4 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez la **purée** sur les assiettes, puis garnissez avec le reste des **cubes de fromage** et les **noix de pécan**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre demi-farineuses (g)	100	200	300	400	500	600
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Noix de pécan (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Cubes de Gouda aux fines herbes (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Selon le goût					

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2636 / 630	398 / 95
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	22,0	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !