RECETTE

Purée express au micro-ondes



Préparation: 10 min
Cuisson: 8 min

≈ 0,50 €

Ingrédients :

- 4-5 pommes de terre de grande taille,
- 2 c.à.s de lait + un peu pour ajuster la texture,
- 10 g de beurre,
- Epices de votre choix : sel, poivre, muscade.

Matériel :

- 1 saladier,
- 1 épluche-légumes,
- 1 couteau + 1 cuillère à soupe + 1 fourchette,
- 1 assiette / 1 couvercle, pour couvrir le saladier.



Préparation :

1. Epluchez vos pommes de terre puis lavez-les sous l'eau.
2. Coupez-les en petits cubes puis mettez-les dans votre saladier.
3. Versez un fond d'eau, ajoutez un couvercle et mettez à cuire 8 minutes au micro-onde à puissance maximale !
4. Vérifiez la cuisson des pommes de terre : la pointe de votre couteau doit s'enfoncer facilement dans celles-ci.
5. Enlevez le surplus d'eau restant si nécessaire puis ajoutez le lait, le beurre et vos épices préférés, dans la préparation.
6. Ecrasez et mélangez à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtenir la texture désirée. Si la purée est trop épaisse, rajoutez un peu de lait ou de crème fraîche !

Astuce : Complétez cette purée avec des crudités, des légumes et / ou une source de protéines, que vous pouvez préparer pendant la cuisson !

