

Purée de brocolis



🍴 6 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 25m

🥛 lait

Purée onctueuse de brocolis et pommes de terre, relevée d'une pointe de muscade. Rapide à préparer, idéale pour faire aimer les légumes verts aux enfants.

France

INGRÉDIENTS

☐ pommes de terre	500 g	☐ crème liquide	200 ml
☐ brocolis	1 kg	☐ noix	
☐ beurre, <i>mou</i>	50 g		

PRÉPARATION

1. Peler, laver et couper les *pommes de terre* en gros morceaux. Les cuire dans une *grande casserole* d'eau salée pendant *20 minutes*.
2. Couper les tiges et les feuilles des *brocolis* et les cuire dans une autre casserole d'eau salée pendant *10 minutes*. Réduire les légumes cuits en purée.
3. Mélanger les deux purées avec le *beurre* et la *crème liquide* dans une *sauteuse* à feu doux.
4. Saler, poivrer et ajouter une pincée de *noix* de muscade moulue. Cuire la purée *5 minutes* supplémentaires en mélangeant.