PUREE ONCTUEUSE ENRICHIE

Douce, onctueuse et nutritive, cette purée enrichie avec du fromage et un œuf permettra de manger quelque chose de facile les jours de petit appétit. Cette recette peut être réalisée avec une purée mousseline, plus rapidement réalisable.

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/17/thumbnails/Purée enrichie.jpg

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (5 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 15 cl de lait
- 25 g de crème fraîche
- 1 ou 2 œuf(s)
- 70 g d'emmental râpé
- muscade
- plantes aromatiques au choix : sauge, basilic, ciboulette

Préparation

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux de taille moyenne.

Les cuire dans un grand volume d’eau salée (40 min) jusqu’à ce que la pointe d’un couteau rentre facilement dans la chair. Il est possible de cuire les pommes de terre plus rapidement au four à micro-ondes. Pour cela, mettre les pommes de terre dans un plat adapté (en pyrex) avec un verre d’eau ; recouvrir d’un film alimentaire allant au micro-ondes et faire cuire 6 à 7 minutes à 1000 watts.

Les passer au moulin à légumes ou les écraser avec un presse purée.

Ajouter le lait pour délayer jusqu’à la consistance souhaitée, la crème fraîche pour l’onctuosité et du gruyère râpé ainsi qu’un peu de muscade.

Ajouter les œufs, pour enrichir davantage la purée et mélanger. Ajouter également aux choix des plantes aromatiques ciselées comme de la sauge, du basilic ou de la ciboulette.