

PURÉE DE SAISON ET RIZ

Vous pouvez agrémenter votre recette avec quelques épices : Ajoutez par exemple 1 cuillère à soupe de curry ou de curcuma moulus en même temps que la crème fraîche. Si vous utilisez de la cardamome, mettre 3 à 4 capsules dans l'eau de cuisson du riz.

 *Accompagné d'un adulte*

PARTS

30

PRÉPARATION

20'

CUISSON

30'

Matériel :

Casserole, passoire, plaque de cuisson, marmite ou grand fait tout, presse purée, planche à découper, couteau, économe









LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de riz
- 1 kg de carottes
- 1 brocoli
- 2-3 potimarrons (3-4kg)
- 1 pot de crème fraîche d'Isigny (250g)
- Sel, poivre

LES ÉTAPES

 *Étapes : [2] [5] [6] [7] [8] & [10]*

1. Laver les potimarrons.
2. Les couper en dés (vous pouvez laisser la peau qui va se ramollir à la cuisson). 
3. Disposer les dés de potimarrons dans un grand fait tout ou une marmite et recouvrir d'eau.
4. Laisser cuire 20 à 30 minutes.
5. Pendant ce temps, laver le brocoli et détacher les bouquets, puis les recouper en petits morceaux. 
6. Eplucher les carottes, les laver, et les couper en petits cubes. 
7. Préparer le riz : faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Une fois que l'eau est à ébullition verser le riz et les cubes de brocoli et de carottes. Laisser cuire 10 minutes. 
8. Quand le riz est cuit, l'égoutter et le laisser dans la casserole avec un couvercle. 
9. Quand les dés de potimarron ramollissent, vous pouvez stopper la cuisson.
10. Passer le tout à la passoire. 
11. Remettre les dés de potimarron dans le fait-tout et écraser à l'aide du presse purée.
12. Ajouter la crème, un peu de sel, de poivre, et mélanger le tout.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût



ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

