

Purée au chou blanc

(pour 4 personnes)

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 chou blanc
600 g pommes de terre farineuses
1 feuille de laurier
1 cc paprika en poudre
1 gousse d'ail
sel, poivre selon goût

Il faut compter 1 équivalent farineux
(25 g de glucides) par personne.

Note :

cette recette permet d'augmenter le volume de la purée sans accroître la quantité de glucides.

Préparation :

- Nettoyer le chou blanc, en retirer le centre et couper toutes les feuilles en lanières, puis en carrés. Les blanchir dans de l'eau salée pendant 5 min.
- Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les détailler en cubes. Les ajouter au chou avec la feuille de laurier et l'ail. Rajouter de l'eau si nécessaire afin de les couvrir entièrement. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 25 min à feu doux.
- Enlever le laurier et l'eau excédentaire (que vous réservez pour utilisation ultérieure si nécessaire) et écraser en purée grossière. Selon la consistance désirée, rajouter un peu d'eau de cuisson.
- Assaisonner de paprika, de sel et poivre selon goût. Mélanger et servir.



Adaptation de la recette : <http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/fruits-le-gumes-mars/saison-aliments-mars-3.html>