



## PURÉE DE CAROTTES

Idéal en accompagnement d'un poisson comme du saumon, du colin ou du cabillaud; ou bien avec de la viande comme du bœuf, du poulet, ou de la dinde.

 10 minutes 30 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes de carotte, crue (300 g)
- 1 unité de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (50 g)
- 1/2 unité moyenne d'oignon, cru (58 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 2 grammes de curcuma, poudre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et coupez en rondelles les carottes et la pomme de terre. Faites-les cuire 20 min à la vapeur.
- 2° Mettez-les dans un récipient avec le beurre, le curcuma et le demi oignon coupé finement puis mixez-les avec un mixeur plongeant. Stoppez quand la purée a la consistance que vous souhaitez.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (208 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	110 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	9 g	18 g	7 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	37 mg	77 mg	3 %