

PURÉE DE PATATES DOUCES À L'AIL

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 900 grammes de patate douce, crue
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 150 grammes de lait d'avoine ou lait d'amande
- 15 grammes de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les patates douces et coupez les en petits morceaux. Faites les cuire dans un cuit-vapeur pendant 40mn environ, jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.
- 2° Mettez les patates douces dans un robot, avec l'ail, le jus de citron, sel. Mixer en ajoutant progressivement ce qu'il faut de lait pour obtenir une purée parfaitement lisse
- 3° Sortez la purée du robot et laissez refroidir. Se conserve une semaine au réfrigérateur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (269 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	207 kcal	10 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	34 mg	90 mg	4 %
GLUCIDES	17 g	44 g	15 %
SUCRES	5 g	13 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
PROTÉINES	1 g	4 g	—