

BOURGUIGNON DE LÉGUMES ET PURÉE DE POMME DE TERRE 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de pomme de terre à purée
- 300 grammes de champignon de Paris
- 3 carottes
- 3 unités petites d'échalote, crue [36 g]
- 1 tige de citronnelle
- 3 brins de thym, frais
- 2 feuilles de laurier
- 50 cl bouillon de légumes
- 20cl de vin rouge
- 50 grammes de beurre
- 20cl de lait d'avoine ou autre lait végétal
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou fécule de maïs [12 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les pommes de terre, coupez en 2 et mettre dans une casserole. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à que les pommes de terre soient fondantes.
- 2° Pelez les échalotes et coupez les en 2. Nettoyez les champignons et coupez les en 2 ou 4. Epluchez les carottes et taillez en tronçons. Faites chauffer 25g de beurre et cuillère d'huile d'olive et faites revenir les échalotes et les champignons. Ajoutez les carottes, puis faites revenir sur feu moyen en remuant. Ajoutez le thym, le laurier, la citronnelle, le vin et le bouillon. Salez, poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 25mn.
- 3° Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez les puis passez les au presse-purée. Faites chauffer le lait et versez sur la purée. Incorporez le beurre restant, salez, poivrez et réservez au chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (654 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	439 kcal	22 %
LIPIDES	2 g	15 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	8 g	38 %
CHOLESTÉROL	4 mg	28 mg	9 %
SODIUM	81 mg	529 mg	22 %
GLUCIDES	8 g	53 g	18 %
SUCRES	1 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
PROTÉINES	1 g	9 g	—