



## PUREE DE LEGUMES D'HIVER

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 pommes de terre
- 1 poireau
- 1 oignon
- 10 feuilles de chou frisé
- 1 navet
- 4 carottes
- un bouillon de cube de volaille dégraissé
- 20g de beurre

### Préparation de la recette :

Couper le poireau en rondelles et les feuilles de chou en lanières, puis les nettoyer soigneusement.

Eplucher les pommes de terre, les carottes, le navet et l'oignon.

Couper en petits morceaux.

Dans une cocotte-minute, faire revenir l'oignon dans le beurre, puis ajouter les pommes de terre, le poireau, le chou, les carottes et le navet.

Ajouter de l'eau, le cube de bouillon et fermer la cocotte.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire environ 10 min.

Après refroidissement, mixer les légumes sans le bouillon pour obtenir une purée très veloutée.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimentons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*