



*Légumes variés*

## Trois légumes en purée



**50 min** **20 min** **30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**285**

CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

### Ingrédients pour les légumes

800 g **Pomme(s) de terre**  
400 g **Carotte(s)**  
400 g **Chou(x)-fleur(s)**  
400 g **Brocoli**

### Ingrédients pour l'assaisonnement

100 g **Beurre**  
30 cl **Lait demi-écrémé**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**

### Étape 1

#### Cuisson des légumes

- 1 Peler les pommes de terre et les carottes, les couper respectivement en dés et en rondelles.
- 2 Préparer les brocolis et le chou-fleur.
- 3 Faire cuire les légumes et les pommes de terre séparément dans des casseroles d'eau bouillante salée, pendant environ 30 minutes.
- 4 Vérifier la cuisson des légumes, ils doivent être tendres quand on plante la pointe d'un couteau.

### Étape 2

#### Préparation des purées

- 1 Egoutter les légumes. Passer les pommes de terre au presse-purée au-dessus d'un saladier. Ajouter le beurre et le lait tiédi au micro-ondes. Assaisonner de sel, poivre et muscade.
- 2 Mouliner les autres légumes séparément, en lavant la grille du presse-purée entre chaque passage pour éviter de mélanger les couleurs. Répartir chaque purée dans un saladier différent.
- 3 Diviser la purée de pommes de terre en trois portions, la

répartir dans les saladiers de légumes.

- 4 Mélanger chaque purée colorée, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud tel quel ou en garniture.