



Purées

Purée de courgettes



30 min 10 min 20 min **0** **219**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée de courgette

500 g **Pomme(s) de terre**
500 g **Courgette**
5 cl **Lait entier**
60 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des pommes de terre

- 1 Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux de taille régulière.
- 2 Quand on réalise une purée, découper les légumes à la même taille afin d'avoir une cuisson homogène.
- 3 Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau salée à ébullition, faire cuire pendant une vingtaine de minutes.
- 4 Egoutter les pommes de terre.
- 5 Faire chauffer le lait.
- 6 Ajuster la quantité de lait selon la consistance souhaitée.
- 7 Passer les pommes de terre au presse-purée, puis les remettre dans la casserole. Saler et poivrer.
- 8 Quand on réalise une purée avec des pommes de terre, il ne faut pas la passer au mixer, on risquerait dans ce cas d'obtenir une purée épaisse et collante.
- 9 Mettre la casserole sur feu moyen, ajouter le lait en filet en remuant la purée constamment.
- 10 Réserver.

Étape 2

Préparation des courgettes et de la purée

- 1 Pendant la cuisson des pommes de terre, laver puis couper les courgettes en tronçons d'environ 2 cm.
- 2 Mettre une casserole d'eau salée sur feu vif. A ébullition, plonger les courgettes, les faire cuire pendant une dizaine de minutes.
- 3 Il est aussi possible de cuire les courgettes à la vapeur.
- 4 Egoutter les courgettes en les pressant pour retirer le plus d'eau possible.
- 5 La courgette se gorge d'eau pendant la cuisson. Donc bien la presser après cuisson pour ne pas " noyer " la purée.
- 6 Mixer les courgettes puis les ajouter à la purée de pommes de terre.
- 7 Ajouter le beurre coupé en morceaux et mélanger encore. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.