



## Légumes variés

# Petits pots au maïs doux et pomme de terre



## 40 min 10 min 25 min 5 min

238

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CHIESON

REPOS

**CALORIES** 

#### Étape 1

Préparation de la purée

- Eplucher les pommes de terre.
- 2 Eplucher les carottes et les couper en petits morceaux.
- **3** Éplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper la pomme de terre.
- Dans une casserole avec de l'eau, mettre la carotte lavée et épluchée avec l'oignon émincé et laisser cuire 5 mn.
- Ajouter ensuite la pomme de terre et le maïs et laisser cuire environ 20 minutes.
- Verser cette préparation dans le bol du mixeux plongeant. Ajouter le basilic, le thym et l'huile. Mixer et rectifier la texture avec de l'eau si nécessaire.

#### Étape 2

Dressage

- Verser dans un ramequin et attendre que cela refroidisse avant de servir.
- 2 A partir de 18 mois, laisser quelques morceau, parsemer

Ingrédients pour 2 personnes

# Préparation du petit pot de maïs

- 3 c. à soupe **Grains de** maïs
- 2 Carotte(s)
- 1 Oignon(s)
- 2 Pomme(s) de terre
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 pincée(s) Thym

de fromage râpé et faire gratiner 5mn au four à 200°C.