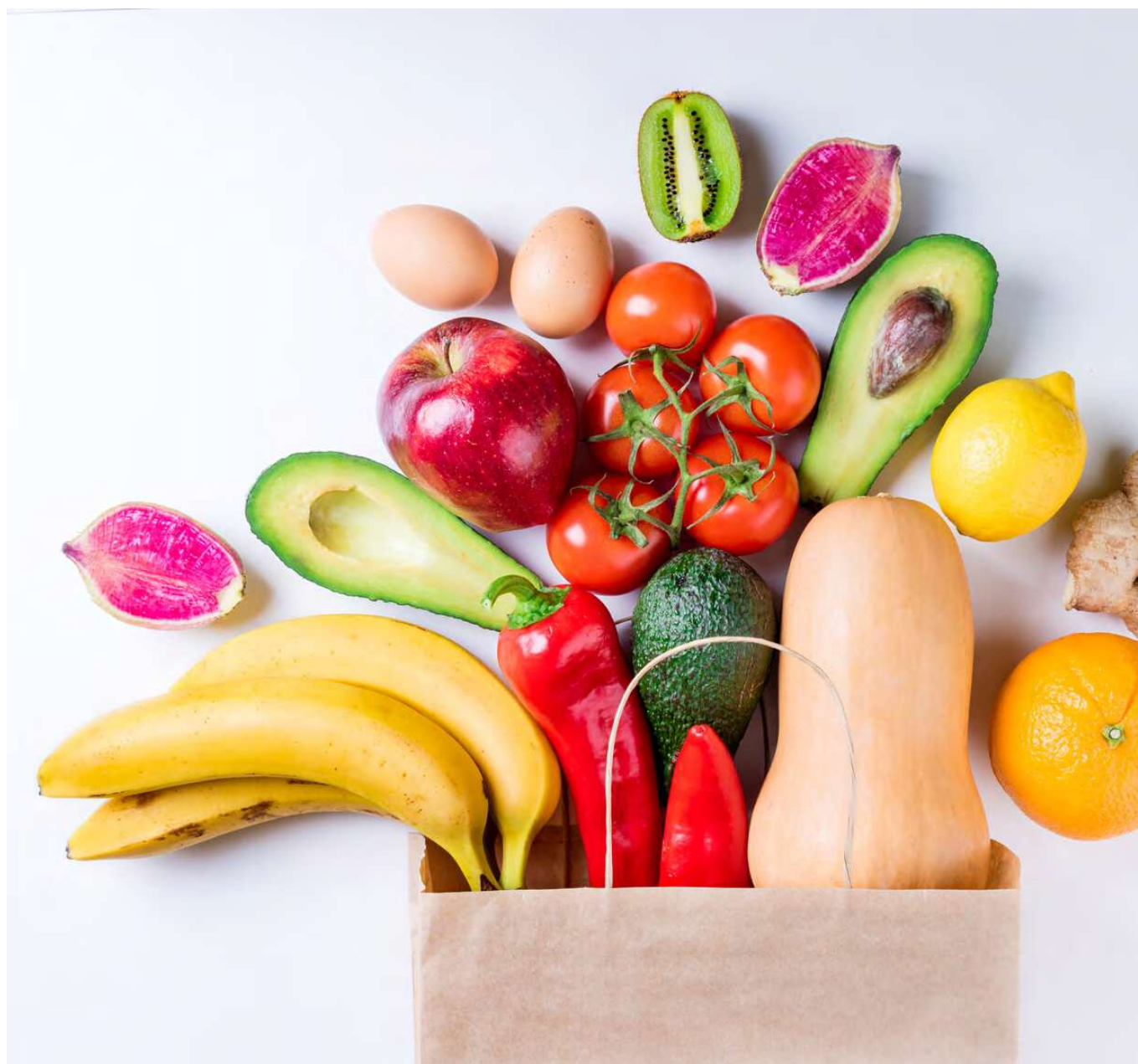


ALIMENTATION ET PETIT BUDGET


Conseils pratiques & Recettes de cuisine



SERVICE DIÉTÉTIQUE

Téléphone : 05.59.44.39.75

Avril 2020



**En cette période de confinement,
les questionnements autour du choix des
aliments, de la gestion du budget et des
stocks, l'équilibre alimentaire,
sont encore plus présents au quotidien...**

**MÊME AVEC UN PETIT BUDGET,
IL EST POSSIBLE DE PRÉPARER DES
REPAS ÉQUILIBRÉS, VARIÉS ET
GOURMANDS !**

**Ces conseils et recettes vont vous aider
à mieux concilier
équilibre alimentaire et dépense financière
tout en conservant
le plaisir de cuisiner et de manger.**

C'est parti !



NOS CONSEILS PRATIQUES

JE PLANIFIE MES MENUS A L'AVANCE :

Déterminer ses menus permet de réaliser une liste de courses sans superflu et donc d'éviter des dépenses inutiles et le gaspillage alimentaire.

JE FAIS MES COURSES LE VENTRE PLEIN :

J'évite alors de me ruer sur des aliments qui vont me permettre de me nourrir rapidement, sans réellement tenir compte de leurs valeurs nutritionnelles.

J'ÉVITE LES PLATS CUISINÉS :

Souvent plus chers au kilo, riches en acides gras saturés, en sucre, en sel et en additifs !

J'essaie donc au maximum d'acheter des produits bruts et de réaliser des recettes simples, rapides, équilibrées et moins chères.

JE FAIS ATTENTION AUX "PROMOTIONS" :

Certaines promotions nous poussent seulement à acheter plus, souvent du superflu, qui sera souvent gâché...

Vérifier toujours les prix au kilo, même lorsque vous achetez un lot ; parfois plus cher que celui vendu à l'unité...

N'hésitez pas cependant à acheter les invendus en fin de marché, les légumes "moches", les "paniers à 1€", les produits avec des DLC (Date Limite de Consommation) courtes, qui vous permettront de manger "malin".



NOS CONSEILS PRATIQUES

JE LIMITE MA CONSOMMATION DE VIANDE ET DE POISSON:

150g de viande ou poisson **par jour** sont suffisants pour un adulte, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Je n'hésite pas à regarder le poids indiqué sur les emballages alimentaires, souvent supérieur à mes besoins journaliers.

Je privilégie les légumes secs, les œufs (2 œufs = 1 portion de viande!), les céréales, riches en protéines et bien moins coûteux.

JE CUISINE EN PLUS GRANDES QUANTITÉS:

Vous pourrez manger ainsi votre plat sur 2 à 3 repas, voire congeler le superflu pour une prochaine fois.

Vous passerez alors également moins de temps en cuisine.

JE NE JETTE PAS LES RESTES:

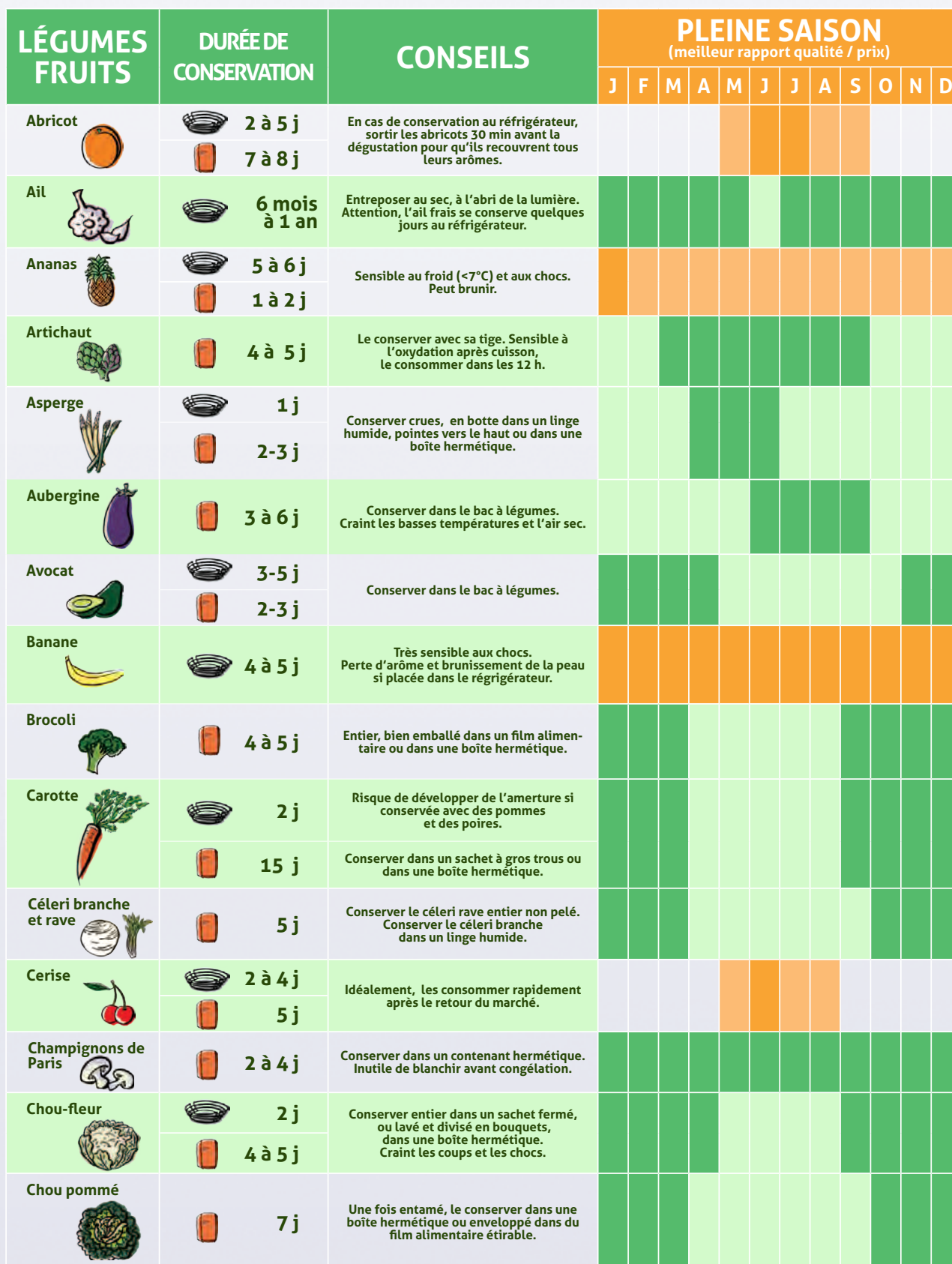
Vous pouvez les réutiliser dans d'autres préparations (hachis parmentier, gratins, soupes...) ou bien les congeler : rien ne doit se perdre !

JE PRIVILÉGIE LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ET SURGELÉS:

Ils sont moins chers et possèdent une richesse en vitamines et minéraux bien plus importante que les légumes en conserve et hors saison.

Pour vous aider, voici un **calendrier des fruits et légumes frais** vous permettant de connaître leurs saisons:





































www.lesfruitsetlegumesfrais.com



CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com






































LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)											
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Clémentine 	 6 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.												
	 10 j													
Concombre 	 2 à 3 j	Conserver dans le bac à légumes. Ne pas congeler. Craint le froid.												
	 3 à 5 j													
Courges 	 quelques semaines	Les conserver entières dans un endroit sec et frais. Si en tranches, conserver 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au frais.												
Courgette 	 4 à 6 j	Entière, avec le pédoncule, pour préserver sa fraîcheur.												
Echalote 	 1 à 2 mois	Dans un endroit sec, sombre et frais. Epluchée, la conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.												
Endive 	 1 à 2 j	Conservées à l'air ambiant, les endives doivent être emballées dans un sachet opaque ; la lumière les fait verdir et les rend plus amères.												
	 6 j													
Fenouil 	 7 j	Garder au réfrigérateur les plumets du fenouil dans une boîte hermétique ; ils parfumeront une salade, un court-bouillon, un poisson mariné, etc.												
Fraise 	 1 j	Pour les laver, les passer sous l'eau puis les équeuter.												
	 6 j													
Haricots verts 	 3 à 4 j	Pour prolonger un peu la conservation, placer les haricots verts dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée de papier absorbant humide.												
Herbes aromatiques 	 4 à 5 j	Lavées et enveloppées dans un linge humide ou dans une boîte hermétique tapissée d'un papier absorbant humide.												
Kiwi 	 5 à 7 j	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.												
	 2 j													
Mâche 	 2 à 3 j	Bien emballée dans sa barquette, ou lavée et essorée dans un sachet de congélation.												
Melon 	 1 à 2 j	Conserver dans un contenant hermétique.												
	 2 à 6 j													
Navet 	 7 j	Les navets nouveaux (primeurs, avec fanes) peuvent être conservés 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.												
Noix et noisettes 	 plusieurs semaines	Attention, les noix fraîches sont fragiles : les conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.												

Les informations sur la conservation des fruits et légumes ont été élaborées par l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel), au sein du groupe de travail de son Comité consommateurs, composé des associations nationales : ADEIC, AFOC, CLCV, Familles de France, Familles Rurales, UNAF.
Source des données saisonnières : Ctifl / Interfel

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



LÉGUMES FRUITS	DURÉE DE CONSERVATION	CONSEILS	PLEINE SAISON (meilleur rapport qualité / prix)											
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignon 	 1 à 2 mois	L'oignon émincé peut être conservé au réfrigérateur dans une boîte hermétique 2 à 3 jours.												
Orange 	 6 j	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risquent de se dessécher.												
	 10 j													
Pêche Nectarine 	 2 à 4 j	Si stockées au frais, les sortir à l'air ambiant 30 min avant la dégustation.												
	 3 à 4 j													
Petits Pois 	 2 j	Les conserver non écosés.												
Petits fruits rouges 	 1 à 2 j	Dans une boîte hermétique. Les sortir 30 min avant de les déguster pour qu'ils recouvrent tous leurs arômes.												
Poire 	 quelques jours	Très sensible aux chocs.												
	 1 à 3 j													
Poireau 	 1 à 2 j	Conserver le poireau émincé 2 à 3 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.												
	 4 à 5 j													
Poivron 	 5 à 8 j	Conserver un poivron entamé 1 à 2 jours dans du film alimentaire.												
Pomme 	 7 à 8 j	Très sensible aux chocs.												
	 4 à 6 semaines													
Prune 	 2 à 3 j	Pour une dégustation nature, sortir les prunes du réfrigérateur 30 min avant afin qu'elles recouvrent tous leurs arômes.												
	 5 à 10 j													
Radis 	 1 à 2 j	Pour préserver leur fraîcheur, les conserver avec leurs fanes.												
Raisin 	 3 à 4 j	Pour une dégustation nature, sortir le raisin du réfrigérateur 30 min avant afin qu'il recouvre tous ses arômes.												
	 5 j													
Salade verte 	 4 à 6 j	Conserver entière ou lavée et essorée dans un contenant hermétique.												
Tomate 	 3 à 4 j	Quand elles en possèdent à l'achat, conserver les tomates avec leurs pédoncules pour préserver plus longtemps leur fraîcheur.												

Légendes



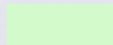
À conserver à l'air ambiant



À conserver au réfrigérateur



Pleine saison



Disponibilité

SAUCE BECHAMEL

TEMPS

15 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- 1/2 litre de lait

- 30g de beurre ou 2 c à s d'huile

- 2 c à s de farine

- sel, poivre, noix de muscade à votre convenance

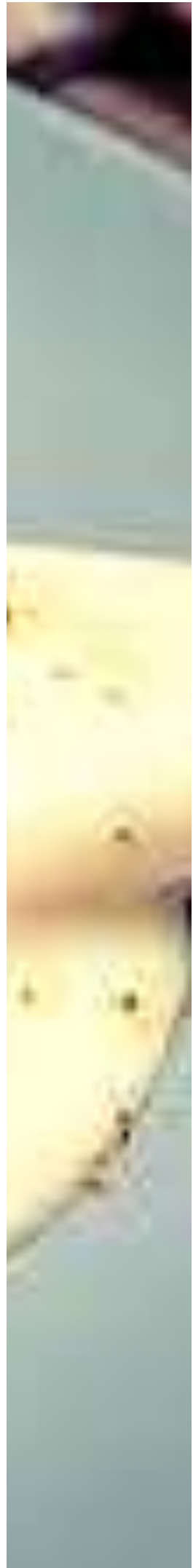


INSTRUCTIONS

1. Faire fondre le beurre à feu doux
2. Rajouter la farine, mélanger à feu doux : le mélange doit avoir la consistance d'une crème (si trop épais, rajouter un peu de matière grasse)
3. Mélanger à feu doux jusqu'à ce que le mélange se mette à « mousser » mais attention à ne pas faire roussir le mélange
4. Rajouter la totalité du lait et remuer sur feu doux avec un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. A utiliser dans diverses recettes !

NOS CONSEILS

- Vous pouvez utiliser cette recette pour réaliser divers gratins de légumes, frais, surgelés ou en conserve.
- Vous pouvez remplacer une partie du lait par du jus de cuisson de vos légumes pour donner plus de goût à la préparation.
- Cette sauce peut également servir dans l'élaboration de vos tartes comme base dans laquelle vous n'avez qu'à ajouter votre garniture.
- Peut également remplacer la crème fraîche dans vos recettes.



GRATIN DE PÂTES

TEMPS

30 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- 200 à 250g de pâtes crues
- 20 cl de crème fraîche
- 20 à 25 cl de lait
- fromage (gruyère râpé ou autre...)
- sel, poivre à votre convenance



INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau salée
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Pendant ce temps, mélanger la crème fraîche et le lait ou réaliser la béchamel
4. Quand les pâtes sont cuites al dente, égoutter-les et mélanger avec la préparation crème fraîche/lait ou la béchamel
5. Saler et poivrer à votre goût
6. Rajouter le gruyère râpé à votre convenance
7. Verser le tout dans un plat à gratin
8. Enfourner à four chaud pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné
9. Servir. Bon appétit !

NOS CONSEILS

- A la place du lait et de la crème, vous pouvez réaliser une sauce béchamel pour lier votre préparation (Cf. Page précédente)
- Les pâtes doivent être recouvertes de sauce car elles vont continuer à cuire dans le four
Il faut donc suffisamment de liquide pour que le gratin ne soit pas sec.
- Vous pouvez rajouter au plat des dés de jambon, des lardons rissolés, des légumes cuits, des épices...



TERRINE DE PÂTES

TEMPS
30 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- ½ litre de lait
- 3 œufs
- 1/2 casserole de reste de pâtes cuites
- fromage râpé
- sel, poivre, épices, fines herbes à votre convenance

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients sauf le fromage râpé
3. Verser le tout dans un plat beurré
4. Saupoudrer le plat de fromage râpé
5. Faire gratiner pendant 15 à 20 minutes.

NOS CONSEILS



- Vous pouvez rajouter au plat des dés de jambon, des lardons rissolés, des légumes cuits, des épices pour réaliser un plat complet...
- A servir avec une salade composée et/ou une tranche de jambon par exemple

LES PÂTES CARBONARA REVISITEES

TEMPS
20 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 200 à 250g de pâtes crues
- 280g de thon au naturel (2 boîtes moyennes égouttées)
- 50 cl de crème fraîche
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail ou 2 pincées d'ail en poudre
- 400g de légumes surgelés de votre choix (épinards, courgettes, poivrons tricolores...)
- sel, poivre, épices, fines herbes à votre convenance

INSTRUCTIONS

1. Éplucher et émincer très finement l'ail et l'oignon jaune
2. Faire revenir dans l'huile d'olive l'ensemble oignon/ail puis rajouter les légumes surgelés
3. Saler et poivrer à votre goût et rajouter 2 verres d'eau
4. Couvrir et laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes
5. Faire cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau salée
6. Pendant ce temps, rajouter le thon en boîte et la crème fraîche aux légumes cuits
7. Égoutter les pâtes une fois cuites puis les rajouter à la garniture
8. Servir !

NOS CONSEILS



Vous obtenez ici un plat équilibré !
A vous de changer la garniture à votre convenance et suivants vos achats !



HACHIS PARMENTIER

TEMPS

40 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- 700 à 800 g de pommes de terre ou un sachet de purée en flocons
- 300 g de viande hachée ou de restes de viande rôtie ou bouillie...)
- 150 ml de lait,
- sel, poivre à votre goût
- sel, poivre, épices, fines herbes à votre convenance
- 1 oignon et/ou 1 carotte coupée en petits dés et/ou 1 tomate pelée et coupée
- 1 à 2 c à s d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur ou préparer la purée en flocons
2. Écraser les pommes de terre en purée à la fourchette ou au presse-purée
3. Rajouter le lait chaud
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir pendant quelques minutes les légumes émincés
5. Rajouter la viande hachée et assaisonner à votre convenance
6. Étaler la viande dans un plat à gratin et disposer la purée dessus,
7. Saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner pendant 15 minutes
8. Servir !

NOS CONSEILS

- Pour un hachis parmentier coloré, réaliser une purée avec 500g de pommes de terre et 300g de carottes cuites à l'eau
- A accompagner de salade verte assaisonnée ou une salade de chou rouge par exemple



RIZ VEGÉTARIEN

TEMPS

20 min

PERSONNES

4

INGRÉDIENTS

- 200 à 250g de riz cru
- 1 boîte de lentilles ou pois chiches ou haricots secs...
- 1 boîte de tomates pelées ou un pot de coulis
- sel, poivre, épices, fines herbes à votre convenance
- 2 c à s d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

1. Faire cuire le riz selon les instructions du sachet
2. Égoutter et faire chauffer l'huile dans une poêle
3. Faire revenir votre riz avec les légumes secs égouttés
4. Rajouter les tomates coupés en dès ou du coulis
5. Assaisonner avec les épices de votre choix : cumin, curry, etc..
6. Servir !

NOS CONSEILS

- Libre à vous de remplacer le riz par un mélange de céréales de votre choix.
- A associer avec des crudités ou des légumes sautés.
- Inutile d'ajouter de la viande ou du poisson au plat --> riz et légumes secs = plat complet riche en fibres et en protéines.
- Pour un peu plus de gourmandise, rajouter 1 à 2 c à soupe de crème fraîche en fin de cuisson.



FLAN DE LEGUMES

TEMPS

30 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- ½ litre de lait
- 3 œufs
- 400g de légumes cuits de votre choix
- gruyère râpé
- sel, poivre, épices et fines herbes à votre convenance



INSTRUCTIONS

- 1.Préchauffer le four à 180°C
- 2.Dans un saladier, mélanger le lait et les œufs battus
- 3.Assaisonner à votre goût
- 4.Beurrer un plat à gratin
- 5.Disposer vos légumes égouttés et coupés en morceaux (ou précédemment revenus dans 1 à 2 c à s d'huile)
- 6.Verser le mélange œufs/lait sur les légumes
- 7.Parsemer de fromage râpé,
8. Faire cuire jusqu'à que l'ensemble soit gratiné.
- 9.Servir !

NOS CONSEILS

- Si vous trouvez la texture trop liquide, ne pas hésiter à rajouter 1 à 2 c à soupe de farine dans le mélange lait/œufs.
- Le cumin, la cannelle, le paprika se marient parfaitement avec les carottes.
- Libre à vous d'y rajouter des restes de viande, des dès de fromage (nous vous recommandons l'association courgettes et fêta).
- A servir chaud en hiver et frais l'été avec un coulis de tomate par exemple.



CHOU FARCI

TEMPS

40 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- un petit chou vert avec de jolies feuilles
- 250g de chair à saucisse ou de viande hachée
- 250g de riz cuit
- 1 brique de coulis de tomate
- sel, poivre, épices et fines herbes à votre convenance



INSTRUCTIONS

1. Faire cuire à l'eau bouillante salée les feuilles de chou pendant 10 minutes
2. Pendant ce temps, mélanger la farce, le riz cuit et l'assaisonnement choisi
3. Égoutter les feuilles de chou et attendez qu'elles refroidissent un peu
4. Préchauffer votre four à 180°
5. Confectionner des paupiettes de chou en roulant la feuille autour de la farce
6. Disposer les paupiettes dans un plat à four
7. Rajouter la brique de coulis et de l'eau si besoin avec un peu de bouillon
8. Enfourner pendant 20 minutes.
9. Servir!

NOS CONSEILS

- Vous pouvez également farcir d'autres légumes suivant la saison : courges/choux en hiver et tomate/courgettes en été
- Libre à vous de rajouter à la farce de l'ail, du gingembre, de l'oignon jaune.
- C'est un plat complet que l'on peut servir chaud en hiver et frais l'été.
- Les feuilles de choux restantes peuvent être utilisées en potage ou cuites avec des lardons dans une cocotte.



GRATIN DE CHOU FLEUR AUX OEUFS DURS

TEMPS

45 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- 1 chou-fleur
- 4 à 6 œufs durs
- une sauce béchamel sur 500 ml de lait (voir recette du livret)
- fromage râpé
- sel, poivre, épices et fines herbes à votre convenance

INSTRUCTIONS

- 1.Précuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes
- 2.Préchauffer votre four à 200°
- 3.Égoutter le chou-fleur et le mélanger avec la béchamel
- 4.Couper les œufs durs en 4 et les mélanger délicatement au chou-fleur
- 5.Verser la préparation dans un plat à four
- 6.Saupoudrer de fromage râpé
- 7.Faire gratiner pendant 20 à 30 minutes et servir !

NOS CONSEILS



Vous pouvez utiliser d'autres légumes suivant vos goûts et la saison.

CAROTTES SAUTEES AU CUMIN

TEMPS

30 min

PERSONNES

4

INGREDIENTS

- 6 belles carottes en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 à 2 c à s d'huile d'olive
- cumin en poudre
- 1/2 cube de bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

- 1.Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile l'olive bien chaude
- 2.Rajouter les carottes en rondelles et faire cuire 5 min
- 3.Émietter le cube de légumes et rajouter 1 à 2 verres d'eau
- 4.Ajouter le cumin et des aromates de votre choix
- 5.Faire mijoter 20 à 30 minutes
- 6.Servir !

NOS CONSEILS



- Vous pouvez rajouter 1 à 2 c à s de crème fraîche en fin de cuisson pour plus de gourmandise
- C'est une garniture parfaite pour accompagner un morceau de viande et/ou des féculents (pâtes, riz...)



SOUPE DE LÉGUMES

TEMPS
30 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 2 à 3 pommes de terre
- 2 à 4 carottes
- ¼ à ½ poireau
- 750 ml d'eau
- ½ cube de bouillon déshydraté ou sel,
- 1 c à s d'huile

INSTRUCTIONS

1. Peler et laver les pommes de terre et les carottes et laver le poireau et les couper en morceaux
2. Dans une casserole ou une cocotte-minute, faire revenir les légumes dans l'huile chaude
3. Rajouter l'eau, le sel ou le cube de bouillon émietté
4. Faire cuire à petits bouillons 25 min ou 15 min à la cocotte-minute
5. Après cuisson, mixer le potage ou le consommer en morceaux et servir!

NOS CONSEILS

Ne pas hésiter à varier les légumes, à rajouter oignon, ail, épices... laissez parler votre créativité !



VELOUTÉ DE POTIRON

TEMPS
30 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 1 petit potiron (ou tout autre courge : butternut, potimarron...)
- 1 oignon émincé
- 2 pommes de terre
- 500 à 750 ml d'eau
- sel ou ½ cube de bouillon déshydraté
- 1 c à s crème fraîche ou 10g de beurre

INSTRUCTIONS

1. Éplucher, laver et couper les légumes et les pommes de terre
2. Dans une casserole, faire cuire les légumes dans l'eau salée ou le bouillon pendant 20 à 30 min (vérifier la cuisson des légumes en les piquant à cœur)
3. Mixer les légumes (ou les passer au presse-purée) avec une partie du bouillon de cuisson pour obtenir la consistance désirée
4. Rajouter la crème fraîche ou le beurre, et servir !

NOS CONSEILS

Vous pouvez faire le velouté avec du chou fleur, du brocoli, des carottes... et agrémenter le tout d'épices !



SALADE DE LENTILLES ET CAROTTES

TEMPS
15 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 1 boîte de lentilles non cuisinées
- 2 carottes
- huile, vinaigre de votre choix
- sel, poivre, épices et fines herbes à votre convenance

INSTRUCTIONS

1. Rincer et égoutter les lentilles
2. Peler, laver et râper les carottes
3. Disposer le tout dans un saladier et assaisonner avec la vinaigrette de votre choix
4. Servir!

NOS CONSEILS



- Vous pouvez également utiliser des haricots rouges, des pois chiches pour varier.
- De même pour la crudité : choux rouge, endives, une pomme en morceaux...

POIS CHICHES À L'INDIENNE

TEMPS
15 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 1 conserve de pois chiches non cuisinés
- 1 à 2 tomates ou 2 c à s de ketchup ou de coulis de tomate
- 2 c à s d'huile
- Épices de votre choix : curry, 4 épices, paprika, curcuma, cumin...

INSTRUCTIONS

1. Égoutter les pois chiches et les rincer
2. Peler et couper les tomates en dés
3. Mélanger les pois chiches avec les tomates (ou le ketchup ou le coulis), l'huile et les épices.
4. Faire réchauffer au micro-ondes et servir !

NOS CONSEILS



Associer ce plat avec de la semoule (ou du riz) et du concombre au yaourt et vous obtenez un plat complet, riche en protéines !



POIS CHICHES À L'ESPAGNOLE

TEMPS
25 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 1 conserve de pois chiches non cuisis
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge ou vert
- 50g de chorizo
- 1 à 2 c à s d'huile
- sel, poivre, épices et fines herbes à votre convenance

INSTRUCTIONS

1. Égoutter les pois chiches et les rincer
2. Peler l'oignon et couper le chorizo, l'oignon et le poivron
3. Dans une casserole, faire revenir dans l'huile chaude, l'oignon émincé, les rondelles de chorizo et le poivron en dés
4. Rajouter les pois chiches et couvrir d'eau
5. Saler légèrement car les pois chiches en conserve et le chorizo sont déjà salés et rajouter l'assaisonnement
6. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux. et servir !

NOS CONSEILS

Pour pouvez rajouter les épices, la garniture que vous voulez : lardons, courgettes, tomates...



PURÉE DE POIS CASSÉS

TEMPS
30 min

PERSONNES
4

INGREDIENTS

- 150g de pois cassés
- 2 belles pommes de terre
- sel ou 1 ½ cube de bouillon déshydraté
- beurre et/ ou crème fraîche
- 1 verre de lait

INSTRUCTIONS

1. Rincer soigneusement les pois cassés
2. Peler et couper les pommes de terre en gros cubes
3. Mettre le tout dans un autocuiseur ou une cocotte-minute et couvrir d'eau
4. Saler ou rajouter le cube de bouillon émietté et cuire 15 à 20 minutes
5. Passer au presse-purée les légumes cuits avec un peu de bouillon et de lait pour obtenir une purée
6. Rajouter une noix de beurre et servir !

NOS CONSEILS

Vous pouvez réaliser cette purée avec les légumes secs de votre choix.

