

Purée herbes citron cookeo fiche diététique



Purée herbes citron cookeo 125 CAL
3 PP 3 SP (recette USB)

Purée aux herbes et au citron



125 CALORIES 3 PP 3 SP

2

4

6

Préparation

Carottes, en petits dés

250 g

400 g

600 g

Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et le poivre dans la cuve

Poireaux, en petits dés

200 g

400 g

600 g

Versez l'eau

Beurre

20 g

40 g

60 g

Cuisson rapide ou sous pression

Farine

20 g

40 g

60 g

10 mn

Eau

40 cl

80 cl

1,2 l

Sel et poivre

Cerfeuil frais ciselé

1 cc

1 cs

2 cs

Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes, le jus de citron et un peu de zeste .

Citron bio (jus et zeste)

1

2

3