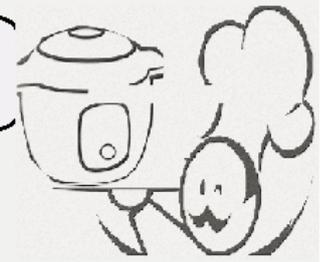


Purée herbes citron cookeo fiche diététique



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 |
| Poireaux, en petits dés | 200 g | 400 g | 600 g |
| Beurre | 20 g | 40 g | 60 g |
| Farine | 20 g | 40 g | 60 g |
| Eau | 40 cl | 80 cl | 1,2 l |
| Sel et poivre | | | |
| Cerfeuil frais ciselé | 1 cc | 1 cs | 2 cs |
| Citron bio (jus et zeste) | 1 | 2 | 3 |

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

Versez l'eau

Cuisson rapide ou sous pression

10 mn

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