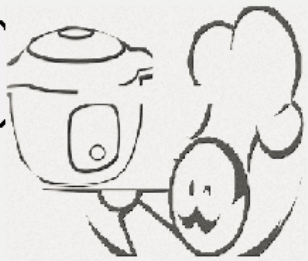
Purée herbes citron cookeo fiche diététique



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
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

Préparation

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 .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/