

Purée de Pomme de Terre au Butternut



Ingrédients

(Pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre.
- 500 g de courge butternut.
- 2 oignons moyens.
- 2 gousses d'ail.
- Persil.
- Thym.
- Sel.
- Huile.
- 1 brique de soja cuisine de 250 ml ou plus pour une purée plus légère.



« Nous ne pensons pas que les **pommes de terre** frites soient saines, car il entre plus ou moins de graisse ou de beurre dans leur préparation. **Les pommes de terre cuites au four ou bouillies, servies avec de la crème et une pincée de sel, sont les plus saines.** Les restes de pommes de terre ou de patates douces peuvent être préparés avec un peu de crème et de sel et repassés au four, mais non frits; ils sont excellents ». — *Lettre 322, 1905. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 383.9*

Préparation

- Faire cuire à la vapeur les pommes de terre ainsi que la courge butternut.
- Les passer à la moulinette.
- Faire revenir les oignons, l'ail, le persil et le thym dans un peu d'huile pendant quelques minutes à feu très doux.
- Mélanger ensemble les pommes de terre, la courge et les oignons revenus.
- Ajouter le soja cuisine et saler selon goût.
- Mettre le tout dans un plat allant au four et faites dorer au grill pendant 2 mn environ (*facultatif*).

LES BIENFAITS DE LA COURGE BUTTERNUT

C'est l'hiver et c'est la saison des courges, plusieurs variétés existent. N'hésitez pas à les goûter. Le butternut est un légume-fruit. C'est une courge allongée, musquée, au goût léger de noisette et à la chair orange. Cette courge peut se manger crue quand elle est très jeune. Elle peut se cuisiner en plat salé et sucré. Pour varier les plaisirs, cuisinez-la pour les veloutés-potages, pour la préparation de flans, de gâteaux, de gratins, de confitures avec de l'orange. Riche en fibre, en fer, en bêta-carotène (vitamine A), en cuivre, et en vitamine B2. La vitamine B2 joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie et à la croissance et à la réparation des tissus. Elle est riche en vitamine C.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par R.M.M – Janvier 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>