

PURÉE DE PANAIS ET CAROTTE AU LAIT DE COCO



Ingredients:



5 MINUTES



20 MINUTES



4 PERSONNES

- 500 g de panais
- 500 g de carottes
- 400 g de pomme de terre
- 60 ml de lait de coco
- Eau
- Sel, poivre



Préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez les légumes en cubes réguliers.
2. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau, selon vos préférences et le matériel dont vous disposez, pendant environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe du couteau.
3. Ensuite, réduisez les légumes en purée à l'aide d'un presse purée (ou à l'aide d'une fourchette) ou mixez-les avec un mixeur plongeant.
4. Si cela est nécessaire, rajoutez un peu d'eau de cuisson des légumes pour obtenir la texture souhaitée.
5. Pour finir, assaisonnez avec du sel, du poivre et le lait de coco. C'est prêt!