



Recette : Purée de pommes de terre et carottes parfumée au romarin

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6 à 8

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1,25 kg de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en morceaux (environ 10)
- 675 g de carottes, pelées et coupées en rondelles (environ 6 moyennes)
- 2 branches de romarin frais (enfermées dans une mousseline) *
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Eau pour la cuisson
- 60 ml (4 c. à soupe) de margarine végétale **
- Boisson végétale, au besoin
- Sel et poivre, au goût
- 2 oignons verts, hachés finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché finement

PRÉPARATION

1. Déposer les pommes de terre, les carottes et le romarin dans une grande casserole. Couvrir d'eau et ajouter le sel.
2. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits et vraiment bien tendres.
3. Retirer le romarin et égoutter le tout.
4. À l'aide d'un pilon, piler les légumes avec la margarine végétale.
5. Ajouter ensuite de la boisson végétale graduellement en pilant entre chaque ajout, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et onctueuse.
6. Saler et poivrer, au goût, puis ajouter les oignons verts et le romarin.



Facile à préparer, cette purée apportera un brin de festivité sur votre table !

Note : Le poids des pommes de terre et carottes est donné une fois ces dernières pelées.

CONSEIL PRATIQUE

* À défaut d'avoir une mousseline sous la main, simplement utiliser un morceau de coton en guise de sac pour retenir le romarin que vous fermerez à l'aide d'une ficelle à cuisson.

** Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers vous pouvez remplacer la margarine par du beurre.