

Participer à la réalisation d'un repas donne toujours envie de le manger ! C'est ce que nous t'invitons à faire à travers cette activité. Concocte une purée de brocolis maison que tu prendras plaisir à déguster.

Ingrédients pour 4 personnes :

700 gr de brocolis

135 gr de carottes et poireaux

4 échalotes émincées

30 gr de beurre

1/3 de bouillon cube

30 cl de crème fraîche

Sel

Poivre



1. Préparer les brocolis, les laver et détacher les fleurettes.
2. Couper les fleurettes en petits morceaux.
3. Laver les carottes et les poireaux et les couper en petits dés.
4. Dans une cocotte, faire revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajouter les brocolis.
5. Couvrir avec du bouillon et porter à ébullition.
6. Lorsqu'ils sont cuits, égoutter les légumes. Réserver le bouillon. Écraser les légumes. Incorporer la crème.
7. Faire chauffer 5 min à feu doux, saler, poivrer. Il n'y a plus qu'à déguster !

