

PUREE DE POTIMARRON

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte minute

Ingrédients :

1 potiron
500 gr d'épinards frais ou 1 boîte
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Huile
Sel et poivre

Préparation :

- 1 - Laver et éplucher le potiron et le couper en gros dés.
- 2 - Débarrasser les épinards de leurs côtes ou égoutter les épinards en boîte.
- 3 - Dans une cocotte minute, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et faire revenir les légumes.
- 4 - Verser un verre d'eau et refermer la cocotte. Laisser cuire 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Egoutter et passez les légumes au moulin à légumes pour obtenir une purée. Incorporer la crème fraîche. Servir, c'est prêt !