

Purée 4 couleurs



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de pommes de terre
- 100 g de carottes
- 100 g de betteraves
- 250 g d'épinards
- 50 ml de lait
- 40 g de beurre
- sel
- poivre



① Laver les légumes et les cuire : carottes et pommes de terre ensemble, épinards et betteraves dans deux autres casseroles (temps de cuisson à adapter en fonction du mode de cuisson choisi : vapeur dans autocuiseur ou bien à l'anglaise dans une casserole).

② Une fois les légumes cuits, les égoutter. Peler les pommes de terre et les réduire en purée au mixeur ou à la main en ajoutant un peu de lait pour une consistance ferme ou onctueuse. Mettre cette purée de côté.

③ Mixer les carottes et ajouter 1/4 de la purée de pommes de terre à cette purée. Ajouter une noisette de beurre, saler et poivrer puis mettre de côté cette purée de carottes. Faire la même chose avec les betteraves et les épinards. Vous obtenez donc quatre purées : une orange, une rose, une verte et une jaune !



Purée 4 couleurs

9^è

La Bretagne, avec 2,1% de sa Surface Agricole Utile cultivée en Bio, se situe à la 9ème place au niveau national.

Source : Chiffres 2005, Agence

Manger Bio en restauration collective, c'est possible !

Vous vous intéressez au développement des repas Bio en restauration collective. Vous êtes gestionnaire, cuisinier, directeur d'établissement scolaire, enseignant, élu, parent d'élève, ... Recevez tous les trimestres la lettre d'information dédiée à la restauration collective en Bretagne, intitulée "Il fait Bio dans mon assiette".

Abonnement gratuit sur simple demande pour un envoi par mail



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

Cette purée est un bon moyen de faire manger des légumes aux enfants. Le lait complète la ration par son apport en protéines animales.