



perrinediet.com  
pour manger équilibré et se faire plaisir...

LA RECETTE DU MOIS

## *Purée de butternut*

### Ingrédients : (pour 4 pers)

- 1/2 butternut
- 1 grosse pomme de terre
- 1 carotte
- 1 noix de margarine
- Sel de Guérande
- Poivre du moulin aux 5 baies
- 5 branches de coriandre



### Préparation :

Épluchez votre butternut, pomme de terre et carotte puis lavez le tout et coupez en gros cubes.

Faites cuire l'ensemble des légumes dans une grande quantité d'eau salée pendant 25 à 30 min.

Égouttez puis mettez dans un plat.

Écrasez le tout avec une fourchette ou un presse purée manuelle. Remuez en ajoutant un peu de margarine, salez et poivrez.

Servir avec de la coriandre ciselée.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)

[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)