

Ma purée de légumes onctueuse (vegan)

Ma purée de légumes onctueuse



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 pomme de terre moyenne, à chair fondante (Monalisa, Bintje, Caesar, Marabel...)
- 1 carotte moyenne
- 1 c. à café de curry aux algues*

- 1 c. à café de poudre de noisette
- 1 c. à café de levure maltée (sauf si vous êtes cœliaque)
- 1 c. à café de purée d'amande complète ou de cacahuète
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Déroulement de la recette :

1. Laver les légumes. S'ils sont bio, garder la peau.
2. Les couper en gros tronçons et les faire cuire 15 à 20 minutes à la vapeur.
3. Mixer les légumes au robot jusqu'à l'obtention d'une purée de consistance qui vous convienne (on peut aimer la purée avec des morceaux, ce qui est mon cas, ou bien lisse). Si nécessaire, ajouter un filet d'eau.
4. Incorporer le curry aux algues, la poudre de noisette, la levure maltée et la purée d'amande ou de cacahuète.
5. Saler et poivrer avant de déguster.

Notes :

- Le curry aux algues, késako ? Il s'agit simplement d'un mélange que je prépare moi-même en combinant tout simplement du curry en poudre avec des algues séchées en paillettes. C'est délicieux et facile à saupoudrer un peu partout.
- La poudre de noisette apporte ici un réel plus, en apportant davantage de gourmandise à la purée, tout comme la levure maltée.
- Quant à la purée d'oléagineux, elle rend la purée crémeuse et onctueuse, réconfortante et doudou à souhait.
- On peut également ajouter à sa préparation des graines de sésame et de courge, pour un peu de croustillant.

- Ma purée se veut plus ou moins complète. Je la mange souvent comme petit plat, accompagnée d'une belle salade verte et de pain sans gluten, en fonction de mon appétit. On peut aussi la servir avec des saucisses végétales, du riz, du quinoa ou du millet.



[themoneytizer id=13364-16]