PURÉE POMMES DE TERRE LÉGUMES VERTS

Réalisée avec la récupération de végétaux (cœur de brocolis, tiges de blettes, fanes, verts de poireaux...). Ces parties de légumes sont comestibles et bien préparées donnent des recettes savoureuses et un repas supplémentaire anti gaspillage.

500-800 gr reste de vegetaux
5-6 pommes de terres
2 càs huile d'olive
5-10 cl lait végétal
2 càs chapelure de riz
Sel - poivre

15 minutes
20 minutes
4 portions

1. Récupérer le cœur des bouquets de brocolis qui ont servi à la recette salade tiède brocolis pois chiches et couper en petits morceaux

2. Récupérer les tiges de blettes utilisées dans la recette crêpe socca farcie aux blettes et couper de même que les cœurs de brocolis

3. Rassembler les légumes récupérés et coupés

4. Préparer à les cuire à l'autocuiseur

5. Ajouter quelques feuilles de céleri (si disponible)

6. Récupérer des verts de poireaux en avance (les blancs seront utilisés dans une recette ultérieure) pour éviter qu'ils soient éliminés et jetés

7. Laver soigneusement les poireaux, car ces parties sont souvent terreuses, et couper comme les autres restes de légumes verts

8. Rassembler les légumes verts à cuire dans le panier vapeur de l'autocuiseur, et ajouter des pommes de terres lavées dans le fond baignant dans l'eau

9. Au bout de 15 minutes de cuisson, mettre les légumes verts à mixer et les pommes de terre à refroidir avant épluchage

10. Mixer en 1 ou 2 fois, selon la quantité de légumes verts en s'aidant éventuellement avec un peu de lait végétal

11. La purée obtenue a une belle consistance

12. Écraser les pommes de terre après les avoir épluchées. Avec une fourchette, la purée ne sera pas lisse mais ce n'est pas grave.

13. Mélanger les 2 purées et ajouter l'huile d'olive, sel, poivre

14. Étaler la purée finale dans un plat à gratin

15. Dessiner une décoration à la surface, avec une fouchette

16. Parsemer de chapelure

17. Placer au four, juste sous le grill, puissance modérée pendant 5 minutes environ

18. Dès que la surface a suffisamment doré, sortir pour servir

19. Dresser et servir la purée seule ou en accompagnement