




PURÉE RAPIDE AUX POIS CASSÉS CAROTTES

PURÉE RAPIDE AUX POIS CASSÉS CAROTTES est très facile et rapide à réaliser, aussi savoureuse que la purée de pommes de terre, avec un indice glycémique bien plus faible et un bon apport de fibres et de protéines.

350 gr flocons de pois cassés
3-4 Carottes
1 gousse ail
2 càs huile d'olive
1 pincée sel



 10 minutes
 10 minutes
 4 portions



1. Les flocons de pois cassés sont très rapides à cuire que les flocons de pomme de terre. Il sont aussi plus riches en protéines et en fibres

2. Mesurer le niveau des flocons à cuire dans 2.5 fois leur volume d'eau salée, que l'on met à bouillir en attendant

3. Laver, éplucher et tailler 4 belles carottes



4. Dès que l'eau est à ébullition, plonger les flocons de pois cassés et les carottes.

5. Ajouter une gousse d'ail

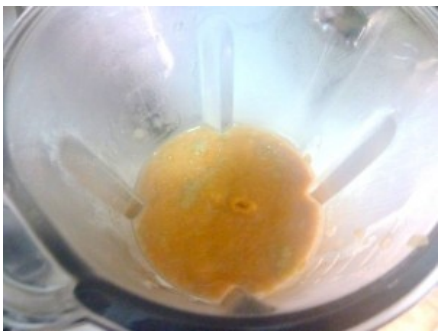
6. Laisser cuire à petits bouillon, surveiller que ça n'accroche pas au fond de la casserole



7. laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes en tout

8. Une fois cuit préparer un blender ou un mixeur

9. Mixer suffisamment en une ou deux fois pour une purée lisse



10. Vider et recommencer l'opération. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau ou du lait végétal, et l'excès de liquide en fera plutôt une soupe.



11. Ajouter de l'huile d'olive et bien mélanger



12. Dresser dans un plat avec un peu de persil



13. Avec peu d'ingrédients on peut faire une belle purée pour 4 personnes au moins.



14. Servir chaud