

Purée brocoli-pommes de terre

Tupperware®

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 lb de pommes de terre Yukon Gold, épluchées et coupées en petits morceaux
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- ¾ tasse de fromage Fontina
- ½ tasse de lait faible en gras
- ½ c. à thé de sel et de poivre

Mettre les pommes de terre dans le bol étuveur et ajouter 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir, couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remplir la passoire supérieure de brocoli et mettre la passoire supérieure entre le bol étuveur et le couvercle. Mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles et puissent être percées facilement avec une fourchette. Transférer le brocoli dans un Super pichet gradué Essentiel et écraser grossièrement en purée. Ajouter les pommes de terre, le fromage, le lait, le sel et le poivre et continuer d'écraser en purée à la consistance désirée. Servir immédiatement.

Purée brocoli-pommes de terre

Tupperware®

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 lb de pommes de terre Yukon Gold, épluchées et coupées en petits morceaux
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- ¾ tasse de fromage Fontina
- ½ tasse de lait faible en gras
- ½ c. à thé de sel et de poivre

Mettre les pommes de terre dans le bol étuveur et ajouter 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir, couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remplir la passoire supérieure de brocoli et mettre la passoire supérieure entre le bol étuveur et le couvercle. Mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles et puissent être percées facilement avec une fourchette. Transférer le brocoli dans un Super pichet gradué Essentiel et écraser grossièrement en purée. Ajouter les pommes de terre, le fromage, le lait, le sel et le poivre et continuer d'écraser en purée à la consistance désirée. Servir immédiatement.

Purée brocoli-pommes de terre

Tupperware®

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 lb de pommes de terre Yukon Gold, épluchées et coupées en petits morceaux
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- ¾ tasse de fromage Fontina
- ½ tasse de lait faible en gras
- ½ c. à thé de sel et de poivre

Mettre les pommes de terre dans le bol étuveur et ajouter 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir, couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remplir la passoire supérieure de brocoli et mettre la passoire supérieure entre le bol étuveur et le couvercle. Mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles et puissent être percées facilement avec une fourchette. Transférer le brocoli dans un Super pichet gradué Essentiel et écraser grossièrement en purée. Ajouter les pommes de terre, le fromage, le lait, le sel et le poivre et continuer d'écraser en purée à la consistance désirée. Servir immédiatement.

Purée brocoli-pommes de terre

Tupperware®

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 lb de pommes de terre Yukon Gold, épluchées et coupées en petits morceaux
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- ¾ tasse de fromage Fontina
- ½ tasse de lait faible en gras
- ½ c. à thé de sel et de poivre

Mettre les pommes de terre dans le bol étuveur et ajouter 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir, couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remplir la passoire supérieure de brocoli et mettre la passoire supérieure entre le bol étuveur et le couvercle. Mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles et puissent être percées facilement avec une fourchette. Transférer le brocoli dans un Super pichet gradué Essentiel et écraser grossièrement en purée. Ajouter les pommes de terre, le fromage, le lait, le sel et le poivre et continuer d'écraser en purée à la consistance désirée. Servir immédiatement.