



recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 1



TEMPS DE PRÉPARATION 5 mn



TEMPS DE CUISSON 10 mn

2 PARTS DE PHE

1,1 g
PROTÉINES NATURELLES



PURÉE DE COURGETTE DU SOLEIL

Ingrédients

🍷 90 g de courgette

Préparation

- 1 Rincez et équeuter la courgette, coupez-la en petits morceaux.
- 2 Faites-la cuire au cuit-vapeur ou dans une casserole à couvert avec un peu d'eau.
- 3 Mixez finement la courgette cuite dans un blender ou un robot.

ASTUCE DU CHEF

Égouttez bien la courgette avant de la mixer, sinon la purée risque d'être trop liquide.

