

**Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale**

**« L'indépendance dans mon assiette »**

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner  
simplement, sainement, économiquement...**

**Samedi 15 avril 2017**

**SUJET du JOUR : Purée de Pommes de terre et légumes**

**MATERIEL**

Bassine et brosse, Epluches légumes et couteaux, Casserole et cuillère en bois, Presse purée

**Choix des INGREDIENTS et de leurs vertus :**

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

**POMME de TERRE :** Riche en glucides, en potassium, en magnésium et nombreux autres minéraux et vitamines, et même en fibres, la pomme de terre est un légume très complet, qui participe à un bon équilibre alimentaire, quand elle est associée à un régime varié.

**COURGETTE :** Composée à 95 % d'eau, la courgette est peu calorique, rafraîchissante, légère et hydratante, elle ne contient que 15 kcal pour 100 grammes avec un index glycémique très bas, et elle est riche en fibres et nombreux oligo-éléments. Elle a des vertus anti cholestérol, et favorise le transit intestinal.

**CAROTTE :** Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte, comme nous avons pu le voir dans d'autres ateliers antérieurs, est aussi un aliment santé, très riche en antioxydants

**AIL:** très riche en anti oxydants (beaucoup de Sélénium dans l'ail par exemple) et en composés soufrés qui renforcent l'immunité, il est à choisir de préférence coloré (violette), les blancs étant moins concentrés en principes actifs.

**CORPS GRAS :**

Nous avons le choix entre une recette 100% végétarienne avec de l'huile d'olives, ou bien une recette avec du beurre et du lait bio, et tout le monde étant d'accord, c'est ce dernier choix que le groupe a validé.

**SEL et POIVRE :** Comme d'habitude, une pincée en exhausteur de goût – Nous avons pris aujourd'hui du gros sel de Guérande

**NOIX MUSCADE :** La muscade est digestive et stimulante. Elle favorise la digestion, calme l'aérophagie, les spasmes digestifs et les flatulences, stimule l'appétit et combat la fatigue physique et nerveuse, le stress et le surmenage ! Et elle apporte un petit goût inimitable qui se marie à merveille avec la purée.

**Association ADMR Loisir Culture Environnement**

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : [gtroadec@admr13.org](mailto:gtroadec@admr13.org)

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

### **Procédure :**

Cuire tous les légumes à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'y enfonce comme dans du beurre (compter, par personne, environ : 3 pommes de terre moyennes +1 carotte +1/2 courgette)

Puis bien les égoutter et les passer au presse purée.

Dans la purée obtenue, ajouter un peu de noix muscade râpée, un peu de poivre, du beurre (environ 20g / personne), et délayer avec du lait jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Facultatif mais délicieux : on peut faire rissoler quelques gousses d'ail émincées et une branche de thym, dans un peu d'huile d'olives + un tout petit morceau de beurre, et en faire couler un peu sur chaque portion, pour se régaler aussitôt... Bon appétit !!!

