

Idées de purées à base de légumes d'hiver

Base		Légumes d'hiver		Assaisonnement		Au besoin...
<ul style="list-style-type: none"> • Pommes de terre • Sel • Poivre 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Betterave • Carotte • Céleri-rave • Champignon • Épinard • Oignon • Navet • Panais • Poireau • Rutabaga • Tomate • Topinambour • Pomme 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Muscade • Persil • Piment de Cayenne • Poudre d'ail • Gingembre • Cumin • Curry • Paprika • Curcuma • Oignon vert • Cannelle • Anis étoilé • 5 épices • Coriandre • Sauce soya • Jus de citron/ agrume • Tabasco 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Boisson de soya • Tofu soyeux • Beurre • Margarine • Huile d'olive • Fromage râpé • Crème 10 % • Crème sure • Fromage à la crème • Lait de coco • Baveurre