

Purée de carottes en gratin

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :46 min

Calories par portion : 211.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 18.115

Les ingrédients

- 600.0 gr Carotte
- 500.0 gr Pommes de terre
- 20.0 gr Beurre
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez les carottes en rondelle et les pommes de terre en cube. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire d'abord les carottes 10min, puis ajoutez les pommes de terre pendant 5-10 min.

Égouttez et réservez le tout dans la casserole.

Avec un écrase pommes de terre, écrasez les légumes et ajoutez : le sel, le poivre, le beurre et la crème. Mettre le tout dans un plat à gratin et parsemez le gruyère râpé dessus.

Cuisson

Mettre au four à 180°C pendant 30 min pour faire gratiner le gruyère.

Présentation

Pour un repas familiale pensez au plat à gratin , mais pour un repas avec des invités utilisez des petits ramequins.