PURÉE DE CAROTTES ET CHOU-FLEUR AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 500 g de carottes
- 500 g de chou-fleur
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de cumin
- 1 c-à-c de gingembre
- 4 c-à-s de crème fraîche

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Faire cuire les légumes à la vapeur environ 40 minutes.

Les réduire en purée

Faire revenir la purée dans un wok avec l'huile d'olive, ajouter la crème et les épices.

Décorer avec quelques graines (pistache, tournesol, courge,...)

.