

PURÉE CÉLÉRI RAVE ET CAROTTES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 céleri-rave
- 500 g de carottes
- Le jus d'un quart de citron vert
- Une cuiller à café de beurre d'arachide
- Une demi cuiller à café de piment de Jamaïque pour 4 filets de poulet

Recette :

1. Mélangez les filets de poulet avec une demi cuiller à café de piment de Jamaïque.
2. Pelez les carottes et le céleri-rave. Puis découpez les légumes en cubes et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Faites-en de même pour les filets de poulet, que vous ferez cuire séparément.
3. Lorsque les légumes sont suffisamment cuits, mettez-les dans le blender. Ajoutez une cuiller à café de beurre d'arachide et le jus d'un quart de citron vert. Mixez.
4. A ceci, vous pouvez ajouter d'autres légumes : pommes de terre ou petits pois comme je l'ai fait !