KIKKOMAN

Purée de pommes de terre et de poireaux

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
969 kJ / 231 kcal

Matières grasses: **14,5 g** Protéines: **3,5 g**
Glucides: **20,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g	de pommes de terre épluchées
100 g	de panais épluchés
1	poireau
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	l'huile d'olive
2 pincées	de sucre

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les pommes de terre et les panais épluchés en morceaux de la taille d'une noix et les plonger dans de l'eau froide. Faire cuire pendant environ 15 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, couper le poireau en deux dans le sens de la longueur et bien le laver avant de l'émincer.

Étape 3

Dès que les pommes de terre sont tendres, les égoutter, les remettre brièvement sur le feu et laissez la vapeur s'évaporer.

Étape 4

Ajouter l'huile d'olive, la sauce soja Kikkoman, le sucre et le poireau aux pommes de terre et bien mélanger.