PURÉE DE POMMES DE TERRE CRÉMEUSE

Le Oikos Yogourt Grec peut être votre nouveau secret pour la purée de pommes de terre! Crémeuse et délicieuse, voilà comment tout le monde aime sa purée de pommes de terre.

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
25 minutes

PORTIONS
24

DIRECTIONS

1. Dans une grande casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre et l'ail pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres lorsqu'elles sont piquées à la fourchette. Bien égoutter et remettre dans la casserole.
2. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les pommes de terre et l'ail avec l'huile jusqu'à consistance lisse. Incorporer le Oikos Yogourt Grec 0%, le sel et le poivre, au goût. Incorporer la ciboulette, si désirée, ou saupoudrer sur les pommes de terre au moment de servir.

Conseil : Ajoutez une autre garniture à votre purée de pommes de terre pour la garnir; comme des oignons caramélisés, des poivrons rouges grillés ou un crumble au fromage bleu.

INGRÉDIENTS

- 32 pommes de terre à cuire ou Russet (environ 12 lb/6 kg), pelées et coupées en cubes
- 4 gousses d'ail
- ½ t. (125 ml) d'huile d'olive
- 4 t. (1 l) de yogourt grec Oikos Nature 0%
- Sel et poivre, au goût
- Ciboulette fraîche hachée

Par portion
(1/24e de la recette/environ 235 g)

230	calories
4,5 g	de lipides
0,5 g	de graisses saturées
0 g	de graisses trans
40 g	de glucides
4 g	de fibres
3 g	de sucre
7 g	de protéines
0 mg	de cholestérol
570 mg	de sodium
700 mg	de potassium
50 mg	de calcium
0,75 mg	de fer

Codes distributeurs :

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Oikos[MD] employée sous lic., © 2021 Danone US, LLC. Danone[MD] employée sous lic., © 2021 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.

DANONE SERVICE ALIMENTAIRE CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

Danone Canada est une entreprise Certified B Corporation Certifiée