

PURÉE DE BOEUF ET PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

8 onces (226 g) de surlonge de bœuf, en cubes
2 patates douces moyennes, pelées et hachées
2 tasses de bouillon de bœuf, faible ou sans sodium recommandé
1 cuillère à soupe de thym frais, haché

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, porter à ébullition le bœuf, les patates douces, le thym et le bouillon à feu moyen. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 10 minutes, en vérifiant si le bœuf est bien cuit et si les patates douces sont tendres. Sinon, laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes supplémentaires. Laisser refroidir légèrement.
2. Transférer tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée, en ajoutant du bouillon supplémentaire soit 1/4 de tasse à la fois si nécessaire, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.

Traduit de : *Beef sweet potato puree with thyme*
<https://babyfoode.com>

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.