

Purée de pommes de terre protéinée



Parfaite pour enrichir un repas, cette purée de pommes de terre est une belle façon d'augmenter la teneur en protéines d'un plat classique. Nos nutritionnistes aiment la recommander pour les enfants qui consomment peu d'aliments protéinés ou toute personne ayant des besoins nutritionnels accrus. Facile à adapter, elle est onctueuse, savoureuse et demande peu d'ingrédients. Il s'agit de l'accompagnement idéal pour nos [Gallettes de saumon faciles à préparer](#)!

Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 190
Lipides 1
Glucides 25
Fibres 3
Protéines 10
Sodium 50

Ingrédients

- 1 kg (2.5 lb) de pommes de terre pelées et coupées en cubes (environ 6 pommes de terre moyennes)
- 175 ml (¾ tasse) de lait hyperprotéiné (ou de lait évaporé partiellement écrémé 2 % m.g.)
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage

- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, à l'aide d'un pied mélangeur, broyer le fromage cottage pour le réduire en purée lisse. (Ceci peut être fait à même le contenant original.)
3. Égoutter et remettre les pommes de terre chaudes dans la casserole.
4. Ajouter le lait, le fromage cottage et le sel.
5. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
6. Assaisonner au goût avec le poivre.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec