

Meli-melo de légumes racines

Préparation 10 m.

Cuisson 6 m. MANUAL high,

Portions 4 à 6

Ingrédients:

2 c. à table de beurre

1 1/2 t. de courge butternut

1 t. de panais

1 t. de navet

3/4 de tasse de bouillon de

légumes ou poulet

1/8 de c. à thé de sucre

1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude

Sel et poivre

1 c. à thé de romarin frais

Instructions:

Peler et couper les légumes en cubes.

Mettre le instant pot sur SAUTÉ.

Mettre le beurre et quand il est chaud faire revenir la courge 4 m.

Ajouter les ingrédients qui restent sauf le romarin et cuire 6 m. sur

MANUAL. Descendre la pression rapidement

Enlever le surplus de liquide et ajouter le romarin.

On peut aussi faire une purée. Pour une purée plus onctueuse utiliser une partie du liquide de cuisson.

Traduit de :

**Randolph, Laurel Instant pot electric pressure cooker
cookbook : easy recipes for fast and healthy meals**