

POMME DE TERRE AUX PETITS POIS

Ingrédients

- 2 tasses de pommes de terre
- ⅓ c. à thé d'ail en poudre
- ¼ à ½ c. à thé d' herbamare
- 1/3 c. à thé d'ail en poudre
- ½ c. à thé d'oignon en poudre
- 2 à 4 c. à table d'eau de cuisson



Préparation

- 1 Cuire à la vapeur les 2 tasses de pommes de terre pelées et coupées en cubes.
- 2 Utiliser de l'eau filtrée et garder pour faire la purée.
- 3 Une fois cuites, piler à la fourchette ou au robot et ajouter les épices.
- 4 Réduire en purée. Voici une délicieuse purée de pommes de terre sans gras.

Notes

La pomme de terre est un superbe comfort food. Riche en protéine et en lysine, puissant antiviral. Elle procure une des formes les plus assimilables de glucose au foie et au cerveau.

La pomme de terre possède de nombreux avantages et peut définitivement nous aider à guérir de plusieurs symptômes et conditions.

”

Ajouter la
pomme de
terre à son
menu est un
moyen sûr
d'amener sa
santé à un
autre niveau.