

PANADE POUR BÉBÉ



Cuisez en douceur (allez, à la vapeur, tiens) les légumes pour bébé. Moulinez-les ensuite à l'extracteur muni du cône broyeur. Ajoutez l'huile d'olive ou le bon beurre. La rotation douce préserve les précieux nutriments des tout bons produits que vous avez sélectionnés et cuisinés avec amour.

1. Dans la trémie de l'extracteur équipé du cône broyeur, versez cuillerée par cuillerée les légumes cuits à la vapeur.
2. Continuez jusqu'à épuisement du stock. En versant successivement chaque ingrédient, le tout sera déjà bien mélangé.
3. Ajoutez de la toute bonne huile d'olive ou du bon beurre.
4. Fouettez à la fourchette.

La célèbre nutritionniste Adelle Davis fut interrogée lors du Johnny Carson Show par cet animateur pressé. « Résumez en une phrase vos conseils pour manger sain ». Après un instant de réflexion, limitée dans ce laps de temps si bref: « Si on fait de la publicité dans les media pour ce produit, ne l'achetez pas »... êtes-vous surpris que ce fût coupé au montage ?



PURÉE DE POMMES DE TERRE OU DE LÉGUMES

Procédez de la même manière que pour la panade pour bébé, mais salez, poivrez et muscadez. Puis fouettez à la fourchette pour aérer, en ajoutant un peu de bouillon chaud ou du lait. La purée n'aura pas la texture élastique que lui confère le broyage au mixeur à soupe.

1. Cuisez à la vapeur douce pendant dix minutes les pommes de terre en dés et les légumes du jour (poireaux, carotte, etc.).
2. Moulinez le tout à l'extracteur. Fouettez avec un peu de bouillon chaud. Assaisonnez de muscade, de sel et de poivre. C'est tout ! Chez nous, pour plus de liberté du cuisinier, chacun mouline sa part et l'accomode à sa mode : ajout de beurre pour l'un, d'huile pour l'autre, de purée d'amandes pour la troisième.

Mousse de légumes : aussi aux moulins électriques illustrés page 56 ou au moulin à légumes manuel. La purée de pommes de terre, elle, n'est réussie qu'à l'extracteur ou au moulin à légumes.

BARQUETTES AUX POMMES ET AUX NOIX

En zakouskis, une tartinade de pommes, de noix et de fromages.

1. Moulinez à l'aide du cône broyeur les noix et les pommes pelées et évidées.
2. Fouettez cette purée dans le fromage frais. Salez, poivrez.
3. Tartinez dans des feuilles de chicons (endives) entières.

- 24 noix
- 2 petites pommes
- 120 g. de fromage frais entier
- sel
- poivre
- 2 endives/chicons