

PURÉE DE CHOU-FLEUR

Énergie	kcal	312
Lipides	g	31,2
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	4,5

pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Chou-fleur	g	40
Céleri	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
Beurre	g	14
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	18
Kiri®	g	18



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 20 min.



Plats cuisinés

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- Peler le céleri et les couper en petits cubes.
Ajouter le chou-fleur et cuire le tout à la vapeur environ 20 min.
- Mixer les légumes en purée.
- Ajouter le beurre, la crème fraîche, le Kiri® et le **Ketocal® 4:1**, mélanger à feu doux puis servir.

