

# Les conseils de nos chefs



François-Xavier Bouvet  
Restaurant Au Pré d'chez vous

La purée de légumes est une préparation simple mais il y a quelques règles à respecter.

La première règle, c'est de faire ressortir le goût du légume, pour cela la cuisson vapeur ou à l'eau restitue le goût simplement du légume. Mais on peut aussi les poêler ou les cuire au four avant de faire la purée.

Certains légumes ont une texture trop souple ou trop dense (Pomme de terre, patate douce) on peut alors utiliser le chou-fleur, assez neutre une fois blanchi, pour donner une texture plus soyeuse, au légume trop souple ou trop dense.

Pour moi, la purée c'est avant tout une texture réconfortante et la possibilité d'utiliser un légume de plein d'autres façons.

Une purée peut alors se transformer en purée, soupe, velouté



Perrine Reinisch  
Restaurant l'Armoire à Cuillers et

On pense souvent que les légumes peuvent être longs à préparer, et sont souvent décevants à manger.

Je vous recommande de les rôtir dans un four très chaud, simplement coupés en deux. Vous pourrez ainsi faire cuire les fenouils, les courgettes, les carottes, les courges butternut et potimarron, le cèleri rave en tranches, le chou-fleur etc...

Préchauffez votre four en chaleur tournante à 250°C en enfournez dans la partie supérieure vos légumes coupés avec un filet d'huile d'olive et une pincée de fleurs de sel. Après 20 mn, et très peu de travail, vous aurez des légumes rôtis délicieux !