



Purée de citrouille

1 citrouille (environ 2,8 livres)

1 1/2 tasses d'eau (pour l'Instant Pot)

1/4 tasse d'eau (plus ou moins, jusqu'à 1/2 tasse pour la purée)

Mode d'emploi

Mettez de l'eau dans le récipient intérieur en acier inoxydable.

Ajouter le dessous de plat (trivet) et déposer la citrouille sur le dessus. Si la tige est dans le chemin, vous pouvez la tourner à l'envers pour laisser la tige pendre sous le dessous du trépied. Si la citrouille ne rentre pas, vous pouvez enlever le dessous de plat et le placer directement dans l'eau. La couper en gros morceaux est aussi une option.

Placez le couvercle sur le dessus et verrouillez-le, en réglant la soupape sur « sealing ».

Appuyez sur manuel/pressure cook et mettre pour 13 minutes.

Laisser cuire la citrouille et laisser la pression descendre naturellement (ne pas utiliser la soupape de décharge).

Lorsque la goupille de pression tombe, enlevez le couvercle et utiliser un cuillère ou une paires de pinces pour enlever soigneusement la citrouille. Cela peut être un peu délicat si la citrouille s'effondre un peu.

Retirez la tige. Ça devrait s'enlever facilement.

Couper la citrouille en deux. Encore une fois, ce sera un jeu d'enfant !

À l'aide d'une cuillère, enlever les graines et les graines. J'ai utilisé mon couteau pour couper un cercle autour du milieu, puis je l'ai retiré avec une cuillère.

Le reste de la chair de citrouille devrait se détacher très facilement de la pelure. Mettre la chair au robot culinaire.

J'ai ajouté 1/4 tasse d'eau du robinet et j'ai pulser pendant environ 15 secondes.

Le mélange ne bougeait pas très bien, alors j'ai ajouté un autre 1/4 tasse d'eau et j'ai recommencé pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit lisse.

Conserver la purée au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou dans un contenant hermétique au congélateur jusqu'à six mois.

Notes sur les recettes

Selon la taille et le poids de la citrouille, il peut être nécessaire d'ajouter ou de soustraire du temps de cuisson pour tenir compte de la taille de la citrouille.

<https://www.apinchofhealthy.com/instant-pot-pumpkin-puree/>