



## VELOUTÉ DE COURGETTES À LA MENTHE

 10 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (750 g)
- 1 unité de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (50 g)
- 30 grammes de feta AOP
- 10 grammes de menthe, fraîche

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et couper les courgettes et la pomme de terre.
- 2° Déposer les légumes dans un autocuiseur, recouvrir d'eau, saler, poivrer et faire cuire 10 min après la rotation de la soupape.  
Rincer les feuilles de menthe.
- 3° Mixer en incorporant la feta et les feuilles de menthe (en garder quelques-unes pour la décoration).
- 4° Répartir le velouté dans des bols ou des assiettes, décorer d'une feuille de menthe et servir.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (210 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 30 kcal   | 64 kcal             | 3 %  |
| PROTÉINES           | 2 g       | 4 g                 | 8 %  |
| GLUCIDES            | 3 g       | 6 g                 | 2 %  |
| SUCRES              | 2 g       | 4 g                 | 4 %  |
| LIPIDES             | 1 g       | 2 g                 | 3 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 1 g                 | 7 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 10 % |
| SODIUM              | 41 mg     | 86 mg               | 4 %  |