Justine
Diététicien · 629505150

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 %