



VELOUTÉ COURGETTES ET FETA

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 5 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [1250 g]
- 2 unités moyennes d'oignon, cru [230 g]
- 100 grammes de feta AOP
- 10 grammes d'amandes effilées
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [24 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, éplucher et couper les légumes [sauf 2 courgettes] Faire chauffer l'huile dans la cocotte. Ajouter les oignons émincés et les dés de courgette et saler. Les faire revenir pendant 2 min sans coloration. Puis verser 250 ml d'eau et porter à ébullition pendant 10 min.
- 2° Couper les 2 courgettes restantes en fines lamelles. Les faire dorer dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive. Couper la feta en tout petits dés.
- 3° Poêler à sec les amandes effilées pour qu'elles soient légèrement dorées.
- 4° Mixer le potage, poivrer et saler. Ajouter la crème.
- 5° Déposer les dés de feta et les rondelles de courgettes. Parsemer d'amandes effilées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (202 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	80 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	4 g	9 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	69 mg	140 mg	6 %