



CRÈME DE POTIRON AU SÉSAME

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de potiron, rôti/cuit au four
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]
- 250 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de sésame [8 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans une cocotte puis ajouter le potiron en morceaux et cuire 25 minutes avec la crème dans 50cl d'eau dans une cocotte à feu doux.
- 2° Mixez avec un robot plongeant, salez, poivrez.
- 3° Dressez dans des bols, saupoudrez de graines de sésame, ajoutez 1 filet d'huile de sésame.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	19 mg	47 mg	2 %