



VELOUTÉ DE COURGETTES ET FROMAGE FRAIS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 150 grammes de fromage frais
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 5 grammes de curry, poudre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir les courgettes et les oignons 5 min dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez le curry, du sel et du poivre.
- 2° Mélangez, puis versez 70 cl d'eau et le cube de bouillon. Couvrez et laissez cuire 15 min, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
- 3° Mixez finement en ajoutant deux tiers du fromage frais. Servez parsemé du reste de fromage émietté et saupoudré de curry.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [323 g]	% AR
ÉNERGIE	40 kcal	129 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	7 g	15 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	167 mg	538 mg	22 %