



## VELOUTÉ DE POTIRON COCO GINGEMBRE

Préparation avec sélection des meilleurs ingrédients de supermarché.

 10 minutes

 40 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de potiron (1 grosse tranche)
- 50 ml de Crème de coco [Bio Kara®]
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 Oignon
- 3 cm de gingembre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler le potiron. Ôter les graines et la chair fibreuse. Couper le en gros dés.
- 2° Émincer l'oignon. Peler et raper le gingembre finement.
- 3° Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Faire revenir l'oignon et le gingembre en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit fondant,
- 4° Ajouter les dés de potiron et couvrir d'eau (les morceaux doivent affleurer à la surface).
- 5° Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 min,
- 6° Passer la soupe au mixeur puis ajouter la crème de coco,
- 7° Mixer à nouveau pour homogénéiser et servir.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (283 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	4 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	4 mg	12 mg	1 %