



## VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT

Une crème douce et réconfortante, pauvre en calories. Idéale pour se réchauffer en entrée. Ajoutez des épices et saupoudrez de graines de courge si vous le souhaitez.

-  45 minutes
-  1 heure et 15 minutes
-  6 portions

## INGRÉDIENTS

- 800 grammes de courge butternut **ou** 800 grammes de potiron, cru
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 1 petit poireau (100 g)
- 1 gros oignon, cru (200 g)
- 3 gousses d'ail, cru (18 g)
- 400 grammes d'eau du robinet
- 200 grammes de crème légère 8% MG, fluide **ou** épaisse **ou** 150 grammes de fromage frais nature

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, éplucher et couper les légumes. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire suer l'ail et l'oignon (sans coloration). Une fois les oignons translucides, ajouter le poireau émincé. Poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter la courge butternut ou le potiron et faire suer à nouveau.
- 2° Couvrir d'eau et laisser cuire 30 minutes à frémissement et à couvert.
- 3° Mixer et ajouter la crème ou le fromage frais et mixer à nouveau. Ajuster l'assaisonnement et la quantité d'eau au besoin.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (285 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 32 kcal   | 90 kcal             | 4 %  |
| PROTÉINES           | 1 g       | 4 g                 | 8 %  |
| GLUCIDES            | 4 g       | 11 g                | 4 %  |
| SUCRES              | 2 g       | 6 g                 | 6 %  |
| LIPIDES             | 1 g       | 3 g                 | 5 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 6 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 3 g                 | 13 % |
| SODIUM              | 12 mg     | 33 mg               | 1 %  |