Sophie Roche
Diététicien · 849502976

VELOUTÉ D'HIVER SUCRÉ DE BUTTERNUT, POMMES, MIEL ET NOISETTES😊

Des fruits et légumes riches en antioxydants pour l'hiver, des graines oléagineuses riches en acides gras essentiels et du miel pour la touche sucrée, riche en prébiotiques pour la flore intestinale ☺

25 minutes
25 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de courge (butternut) frais ou surgelées
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 pomme
- 5 unités de noisettes
- 1 lichette de lait 1/2 écrémé

MODE DE PRÉPARATION

1° Plongez dans l'eau bouillante le butternut pelé (ou surgelé en cubes plus simple et rapide☺) et laissez cuire environ 15 minutes. Pendant ce temps, épluchez les pommes, coupez-les en 2 et épépinez-les et passez-les au four à 180° durant 10 minutes. Lorsque leur chair est fondante, retirez-les du four.

2° Lorsque le butternut est cuit, placez les morceaux dans un mixeur , ajoutez la pomme et le lait. Mixez le tout.

3° Lorsque le mélange est bien liquide, ajoutez le miel. Faites chauffer le mélange et servez dans des bols.

4° Sur le dessus, ajoutez les noisettes concassées. Régalez vous avec une touche de chaleur healthy ⌧⌧

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	63 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	6 g	14 g	16 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	21 mg	52 mg	2 %