Welter Ketty
Diététicien · 499502177

CRÈME DE POTIRON MARINIÈRE

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

- 1000 grammes de potiron, cru
- 1 cuillère à soupe de beurre à 82% MG, doux (18 g)
- 120 grammes de poireau, cru
- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 3 gousses d'ail, cru (18 g)
- 8 verres d'eau du robinet (2000 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites fondre le beurre sans coloration.
2° Faites suez ensemble ail et oignon sans coloration.
3° Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les poireaux émincés et faites suez l'ensemble.
4° Coupez et ajoutez le potimarron en dés et faites suez à nouveau.
5° Couvrez et étuvez une dizaine de minutes à feu très doux.
6° Laissez cuire 30 minutes à frémissement et à couvert.
7° Mixez finement.
8° Reportez au chaud et crémez avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (628 g)	% AR
ÉNERGIE	15 kcal	97 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	4 g	7 %
GLUCIDES	2 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	8 mg	51 mg	2 %