

VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET CAROTTE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 courge butternut
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon volaille
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel, poivre, curry

PRÉPARATION

Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchées et coupées en dés.

Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.

Laisser mijoter à couvert 25 minutes.

Ajouter la crème, mixer le tout ,saler et poivrer.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

62 kcal

BON APPÉTIT !