

Recette facile

VELOUTÉ DE POTIRON ET CAROTTES

- **Énergie** : 150 kcal
- **Protéines** : 3 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 20 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 500 g de potiron
- * 200 g de carottes
- * 1 oignon
- * 500 ml de bouillon de légumes
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * Sel, poivre

USTENSILES

- * Casserole
- * Mixeur plongeant
- * Couteau
- * Planche à découper
- * Balance
- * Verre doseur gradué

ÉTAPES

- 1 Lavez et égouttez les feuilles de cresson. Rincez et égouttez aussi les feuilles de persil. Éplucher et couper le potiron et les carottes en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive dans une casserole.
- 3 Ajouter les morceaux de potiron et de carottes, et faire revenir 5 minutes.
- 4 Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- 5 Mixer la soupe jusqu'à obtenir un velouté homogène. Assaisonner avec du sel et du poivre.