



VELOUTÉ DE POTIRON AUX MARRONS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

500G DE POTIRON
150G DE MARRONS ENTIERS
1 OIGNON JAUNE
1 GOUSSE D'AIL
50G DE CRÈME LIQUIDE 18%
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
750 ML D'EAU
HUILE DE COLZA
POIVRE

PRÉPARATION

- Laver, évider et couper le potiron en morceaux de taille moyenne.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Préparer le bouillon en portant à ébullition l'eau et le cube de bouillon de légumes.
- Dans un faitout ou une cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile.
- Ajouter le potiron et le bouillon.
- Cuire à feu doux pendant environ 30 minutes.
- Mixer et ajouter la crème.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Faire cuire les marrons dans de l'eau bouillante salée.
- Servir chaud.



ALLERGÈNES : LAIT



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

101 kcal - Pour 288g :

Glucides : 11,4g dont Sucres : 3,8g,

Lipides : 5g dont AG Saturés : 1,5g,

Protéines : 2,6g, Sel : 1g

