

Velouté de potiron

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 181.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 1.0 kg Potiron
- 2.0 u Ail
- 50.0 cl Bouillon de poule
- 2.0 cc Cumin
- 8.0 cl Lait de coco
- 1.0 cs citron

Etape 1: Préparation du velouté

Peler le potiron et couper le en cube de 2 cm de côté.

Mettre dans une grande casserole et ajouter 250ml d'eau, le bouillon de poulet, l'oignon émincé, l'ail et le cumin.

Porter à ébullition, couvrir et laisser mijouetr à couvert pendant 15 minutes.

Etape 2: Dréssage du velouté

Mixer progressivement jusqu'à obtention d'une soupe homogène.

Ajouter le lait de coco et le jus de citron et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude.

Verser la soupe et ajouter quelques brin de ciboulette hachée,

Servir immédiatement

