

Velouté de Potiron et carotte

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 66.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.048

Les ingrédients

- 300.0 gr Potiron
- 4.0 u Carotte
- 100.0 gr Pommes de terre
- 1.0 u Oignon
- 1.0 l Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 p Sel
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation des légumes

Épluchez, épépinez le potiron et coupez le en dés.

Épluchez les carottes et coupez les en rondelles.

Épluchez les pommes de terre et coupez les en morceaux.

Épluchez l'oignon et hachez le.

Cuisson

Dans une casserole, faire chauffer l'huile pour y faire dorer l'oignon, puis rajouter les dés de potiron, de pommes de terre et les rondelles de carottes. Assaisonnez selon votre convenance, puis rajoutez le bouillon cube et l'eau.

Laisser cuire pendant 45 min. Puis mixer au blender.

Présentation

Servir aussitôt avec des tartines de pain et de la charcuterie.