

POTAGE BUTTERNUT A LA CHINOISE

Mardi 31 Janvier 2017

Un peu de dépaysement :



Potage butternut à la chinoise pour 4 personnes et 1pp-1 sp par part

-1 butternut *

-1 oignon*

-1 bouillon de volaille dégraissé

-2 cuillères à soupe de crème de coco allégée

-1/2 cuillère à café de 5 épices

-sel

Prélever la chair du butternut et la couper en cubes .Peler et émincer l'oignon.

Dans un 1 litre et demi d'eau salée, cuire les dés de butternut, l'oignon avec le bouillon dégraissé.

Mixer au mixer plongeant avec la crème coco et les 5 épices

Servir chaud en rectifiant l'assaisonnement

Pour le repas : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp) –colombo de crevettes à la mangue (8pp- 8 sp recette du 10 10 2016)- mousse citron (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mardi