VELOUTé BUTTERNUT POIS CHICHES NOTE CUMIN

Mardi 16 Novembre 2021

Pas besoin d'acheter ce potage, il est tellement facile à préparer :

Velouté butternut pois chiches note cumin pour 4 personnes et 2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-1 pp par part

*-1/2 butternut * : 0 sp vert bleu violet-0 pp*

-130 g de pois chiches en boite : 4 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 pp*

-1 bouillon cube allégé de volaille :1 sp vert bleu violet-1 pp

-75 ml de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet-3 pp

-sel poivre blanc

-1 pointe de cumin en poudre

-1250 ml d'eau

Rincer les pois chiches et ôter les petites pellicules qui les enveloppent en les trempant plusieurs fois et en les égouttant.

Préparer le bouillon : chauffer l'eau avec le bouillon cube en remuant régulièrement jusqu'à la dissolution du bouillon cube dans l'eau.

Passer le butternut sous l'eau et le couper sans l'éplucher en gros cubes à cuire 15 minutes dans le bouillon.

Mixer le butternut et les pois chiches avec le bouillon et la

crème.

Rectifier l’assaisonnement et rajouter une pointe de cumin.

Servir bien chaud.



Comme j’ai un blender chauffant, la préparation est très facile et très rapide : dans le blender, je mets les cubes de butternut, les pois chiches, l’eau, le bouillon cube. Je branche sur programme velouté. À la fin du programme, je rajoute la crème, le cumin et je rectifie l’assaisonnement.

Pour le repas du soir : velouté butternut pois chiches note cumin (2 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-1pp) -omelette 2 oeufs aux épinards avec 5 g de beurre 41% (6 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-1 pp) -100 g de skyr 0% (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet -0 pp) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet---0 pp). Total : 9 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-2 pp

N’oubliez pas de recalculer ma recette selon vos choix personnels.

Très bonne journée à toutes et tous□□□

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés