

# VELOUTÉ DE BUTTERNUT CAROTTE KAKI AU CURCUMA

Mardi 09 Novembre 2021

*Nouveau programme WW apparemment plus personnalisé, je n'ai pas compris grand-chose pour l'instant alors je reste avec les sp vert bleu violet ☐☐☐.*

*Velouté de butternut carotte kaki au curcuma pour 4 personnes et 3 sp vert bleu violet☐☐☐ par part*

*-1/2 butternut\**

*-2 kakis\**

*-160 g de carottes\**

*-60 g de petites pâtes crus (risetti)\**

*-100 ml de crème 4%*

*-1/2 cuillerée à café de curcuma*

*-sel poivre blanc*

*-1 litre d'eau*

*Peler les carottes, les passer sous l'eau et les râper. Les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter et les réserver.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps mentionné sur la notice. Les égoutter, réserver.*

*Passer le butternut sous l'eau, enlever les graines et le détailler sans l'éplucher en gros cubes. Les cuire dans 1 litre d'eau bouillante 10 minutes, les morceaux doivent être tendres.*

*Mixer ensemble le butternut, les kakis coupés en morceaux, la crème et le curcuma.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Rajouter les carottes et les pâtes, bien mélanger et réchauffer quelques minutes.*

*Servir dans une soupière ou dans des bols individuels*



*Si le velouté est trop épais à votre goût, rajouter un peu d'eau.*

*Les pâtes risetti ont la forme de gros grains de riz.*

*Pour le repas du soir : velouté de butternut carotte kaki au curcuma (3 sp vert bleu violet) -1 œuf coque (2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet) -2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert-1 sp bleu-0 spv violet). Total : 8 sp vert -6 spl bleu-5 spv*

violet☐

*Très bon début de semaine à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***