

# 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***