

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