

VELOUTE DE POTIRON A LA VANILLE

Vendredi 02 Novembre 2018

Retour du froid et retour des soupes, potage et veloutés

Velouté de potiron à la vanille pour 4 personnes et 1pp-1 sp par part

- 650 g de potiron*
- 2 oignons doux des Cévennes*
- 1 litre de bouillon de volaille
- 100 ml de crème à 4%
- 1/2 bâton de vanille
- 1 pincée de muscadou Ducros
- 1 pincée de sel

Ouvrir le bâton de vanille, racler les graines et mettre les graines et le bâton dans la crème chaude pendant minimum 30 minutes et à couvert puis ôter le bâton et filtrer la crème

Couper le potiron en cubes et le cuire dans le bouillon de volaille avec les oignons coupés en tranches

Puis mixer le potiron, les oignons , le bouillon et la crème avec 1 pincée de muscadou et de sel

Servir bien chaud



Comme il me restait du velouté, j'ai remis le bâton de vanille dedans pour accentuer la note vanille.

Le bouillon de volaille est fait avec 1 cube dégraissé de bouillon de volaille

Pour le repas : velouté de potiron à la vanille (1pp-1 sp) - émincés de canard au vinaigre balsamique gingembre citron (6pp-7sp -recette du 26 05 2017) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl). Total : 10 pp-9sp

Très bonne journée

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés