

VELOUTE GOURMAND AU BUTTERNUT

Lundi 14 Janvier
2019

Comment se faire plaisir tout en se rassasiant et en se réchauffant avec ce froid hivernal :

Velouté gourmand de butternut pour 4 personnes et 3pp-5sp-5spb-2spv par part

- 500 g de chair de butternut*
- 1 gros oignon doux des Cévennes *
- 200 g de patate douce en cubes
- 60 g de mascarpone allégée
- sel poivre
- 1,250 l d'eau

Cuire dans 1,250ml d'eau bouillante salée le butternut coupé en gros dés avec l'oignon émincé et les cubes de patate douce pendant 7 minutes

Mixer le tout avec le mascarpone

Rectifier l'assaisonnement

Servir bien chaud



C'est un velouté bien épais et goûteux qui mérite son comptage, le mascarpone apportant une onctuosité en bouche que l'on ne retrouve pas avec de la crème allégée ou de la ricotta

Pour le repas : velouté gourmand de butternut (3pp-5sp)
-papillote de colin aux petits légumes 2pp-0spl) -1 yaourt 0%

(1pp-0spl) -1

pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total : 6pp-5spl

Je vous souhaite un bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés