

Recette facile

POTAGE AU POTIRON

- **Énergie** : 99 kcal
- **Protides** : 3 g
- **Lipides** : 3 g
- **Glucides** : 15 g

 20 minutes

 35 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 kg de potiron
- * 2 poireaux
- * 3 gousses d'ail
- * 10 cl de crème fraîche allégée (5% de MG)
- * 1 Càs d'huile
- * 1 pincée de muscade en poudre
- * 1.25 L d'eau
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 économiseur
- * 1 cocotte
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 verre doseur
- * 1 mixeur plongeant
- * 4 bols

ÉTAPES

- 1** Épluchez et lavez les poireaux. Emincez finement les blancs. Épluchez le potiron et coupez-le en petits cubes. Hachez les gousses d'ails.
- 2** Dans une cocotte, mettez l'huile et faites revenir sur feu doux, sans coloration les blancs de poireaux.
- 3** Ajoutez les cubes de potiron et l'ail haché, salez et poivrez.
- 4** Mouillez avec l'eau et portez à ébullition. Dès que le mélange bout, laissez cuire 30 minutes sur feu moyen.
- 5** Ajoutez ensuite la crème et mixez le tout, puis saupoudrez de muscade avant de servir.