

Pour 1 bol de soupe :



Velouté de butternut à la cannelle



Site : Marmiton

Ingrédients

- 1 butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon
- 1 càs d'huile d'olive
- eau
- 1 càs de crème fraîche
- Sel, poivre
- 1 pincé de cannelle

Préparation

- ❶ Épluchez et coupez le butternut en morceaux. Faites la même chose avec l'oignon.
- ❷ Faites revenir le butternut et l'oignon dans un filet d'huile d'olive en remuant. (les oignons ne doivent pas roussir)
- ❸ Émiettez le cube de bouillon au dessus des légumes et mélangez pour qu'ils puissent bien s'en imprégner et ajoutez de l'eau afin de recouvrir entièrement les légumes.
- ❹ Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les butternut soit cuit (environ 25 min), vérifiez avec la lame d'un couteau.
- ❺ Mixez la préparation, ajoutez la cuillère à soupe de crème fraîche, le sel et le poivre et si vous le désirez un soupçon de cannelle

Manger équilibré

Portion : 1 à 2 grand bol

Accompagnement : Accompagnez votre velouté avec des **féculents** , des **protéines** et éventuellement d'un **produit laitier**.

Dessert : Un **fruit**