Velouté de potiron au gingembre

Un velouté lisse de potiron, relevé d'une pointe de gingembre frais.

40 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

600 g	Potiron
1 piece	Oignon
10 g	Gingembre
1 cs	Huile d'olive
500 ml	Eau
50 g	Crème entière (facultatif)
2 g	Sel de table

Préparation

1. Faites suer l'oignon émincé dans l'huile, ajoutez le gingembre râpé.
2. Ajoutez le potiron en cubes et l'eau, cuisez 20 minutes.
   20 min
3. Mixez finement, assaisonnez, servez avec un trait de crème.

Conseils

Sans crème, le velouté reste très léger.

Conservation

3 jours au frigo ; se congèle bien.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**125 kcal**
Protéines	**2,2 g**
Glucides	**13,1 g**
dont sucres	**5,7 g**
Lipides	**8,1 g**
dont saturés	**3,5 g**
Fibres	**1,3 g**
Sel	**0,5 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/veloute-de-potiron-au-gingembre/