

Purée de courge butternut au curry

Pour 4 pers:

Ingrédients :

2 courges butternut
1 oignon
20 cl de bouillon de volaille dégraissé
1 cuillère à café de curry en poudre
1 cs d'huile d'olive
un peu de lait 1/2 écrémé



Préparation :

Eplucher les courges butternut.

Ouvrir les courges en deux, retirer les graines et couper la chair en morceaux.

Dans un faitout, faire revenir le curry dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter, l'oignon finement émincé puis la chair de courge.

Mouiller avec le bouillon, couvrir et faire cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. La courge va absorber une partie du bouillon.

Ecraser grossièrement les morceaux de courge avec le bouillon restant.

Mixer et ajouter du lait suivant la consistance désirée.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir bien chaud.

Diététiquement vôtre

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison