



VELOUTÉ DUO DE POTIMARRON ET BROCOLIS

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 bouquet de brocolis
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Eau

PRÉPARATION

Dans une cocotte sur feu moyen, versez les cuillères à soupe d'huile d'olive,

Ajouter l'ail en petits morceaux,

Laver le potimarron et le brocoli. Coupez, effeuillez, épépinez. Laissez la peau du potimarron,

Faites sauter les légumes 2 à 3 minutes,

Salez, poivrez et recouvrez le tout d'eau,

Laissez cuire 15 minutes environ cocotte fermée,

Mixez ensuite, jusqu'à ce que le velouté soit bien lisse,

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 18MN
TEMPS TOTAL : 38MN