

Velouté de potiron



Ingrédients nécessaires

potiron : 200g
lait : 1cs
coriandre : 3 pincée(s)
poivre : 3 pincée(s)
ciboulette : 1cc
eau : 3 verre(s)
sel : 1 pincée(s)

Préambule

Le potiron est un légume très bon pour ta santé. Il symbolise la fête d'Halloween mais peut être cuisiné dans beaucoup d'autres occasions !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Commence par demander à un adulte de t'aider à éplucher et à couper le potiron en gros morceaux.



Etape 2

Mets les morceaux de potiron dans une cocotte. Ajoute 3 verres d'eau, le sel, le poivre et la coriandre.



Etape 3

Fais cuire le potiron pendant 20 minutes environ.



Etape 4

Utilise un mixeur plongeur pour mixer les morceaux de potiron.



Etape 5

C'est prêt ! Sers avec de la ciboulette et du lait. Bon appétit !

