

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

S'occuper à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant
pour les Grands
et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

OCTOBRE

fiche
recette **007**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés
dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement
l'ordre chronologique dans
chaque énoncé.

Velouté de Butternut à la Noix de Muscade

Pour 4 personnes

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

100 g Huile d'Olive
1 kg net Courge Butternut
250 g net d'Oignon blanc
1/2 L Lait demi-écrémé
1/2 L Crème liquide 35%
5 à 10 g Muscade en poudre
Sel et Poivre

C'est parti !

- 1/ éplucher et vider la Butternut. La couper en dés de 2cm x 2cm.
Hors du feu : verser l'Huile d'Olive au fond d'un rondau haut et ajouter toute la Butternut + Sel et Poivre.
- 2/ éplucher et émincer l'Oignon blanc. Et verser directement dans le rondau haut sur la Butternut + Sel et Poivre + la Muscade. Puis laisser cuire avec le couvercle à feu doux pendant 20 minutes environ.
- 3/ Ajouter le Lait + la Crème + Sel et Poivre,
puis laisser cuire avec le couvercle à feu doux pendant 25 minutes environ.
- 4/ Mixer aussitôt la cuisson terminée, et rectifier l'assaisonnement.
(pour rehausser le goût on peut ajouter un filet de miel au moment de mixer)