

Velouté aux châtaignes et potimarron



Recettes liquides, régalez-vous !

Pour réaliser cette recette :

Ingrédients :

- 1 potimarron
- Des châtaignes (300g)
- 1 Oignon rouge
- ½ L d'eau
- Crème fraîche
- Poivre et sel
- Huile d'olive



Réalisation

- Sans le peler, couper le potimarron en 2 et l'évider
- Le découper ensuite en morceaux et le faire revenir avec un peu d'huile d'olive
- Recouvrir le potimarron avec de l'eau, rajouter les châtaignes.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes puis passer au mixeur et ajouter la crème fraîche.

Bon Appétit !

Jus vitaminé



Pour réaliser cette recette :

Ingrédients :

- 1 pomme
- 2 oranges
- 2 carottes



Réalisation :

- Laver les fruits et légumes. Enlevez les extrémités des carottes et coupez la pomme en 2 pour les passer au filtre jus. Réservez le jus.
- Pressez les oranges.
- Mélangez les jus.

Bonne dégustation !