

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème



Avec cette recette cuisine fitness, découvrons un légume peu calorique, bon au goût et qui fournit à notre corps des anti-oxydants nécessaires pour lutter contre le vieillissement.

Temps de préparation : 15mn
cuisson : 20 mn

Temps de

Calories 222 **Protides** 5 g **Lipides** 17 g **Glucides** 10g

Ingrédients (4personnes) :

1 oignon

1cuillère à soupe de beurre

500 gr de potiron

2 carottes

1 litre de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Noix de muscade

Gingembre en poudre

Amandes effilées grillées et crème fraîche pour la décoration

Préparation

1° Eplucher puis hacher l'oignon. Le faire venir dans le beurre chaud. Laver et sécher le potiron, enlever les pépins et couper le potiron en dés. Laver et peler les carottes, puis les couper en dés. Ajoutez les dés de potirons et de carottes à l'oignon et laisser cuire à feu doux.

2° Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition, puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.

3° Mouliner la soupe pour qu'elle soit onctueuse. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et le gingembre moulu. Garnir de crème fraîche, parsemer d'amande et servir.

Peut-être possédez vous une recette cuisine fitness à base de potiron ? N'hésitez pas à me la proposer.

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide

Widgets Amazon.fr