

# Velouté pommes de terre carottes cookeo



## Velouté pommes de terre carottes cookeo

**150 calories 3PP 2 SP ( un peu plus  
pour ceux qui prennent de la crème  
fraîche)**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de carottes

200 g de pommes de terre

1 l d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

Cumin

Quelques feuilles de persil

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

De la crème fraîche pour les plus gourmands

### **Préparation**

Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

### **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les légumes coupés en morceaux.

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée mixez l'ensemble de votre préparation.