

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.