

RECETTE
GOURMETTE

Saveurs
du Monde

VELOUTÉ DE COURGETTES

Un velouté onctueux, aux notes citronnées.
Sa saveur particulière est apportée par
le MIX CITRONNÉ de Saveurs du Monde.

Coût : bon marché

Difficulté : facile

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Recette pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg courgettes
- 150 gr pommes de terre
- 150 gr fromage frais double crème
- 3 gousses d'ail
- 2 cc bouillon de volaille
- 2 cc MIX CITRONNÉ de Saveurs du monde*
- Poivre rouge de Saveurs du Monde
- Sel (si besoin)
- Quelques tiges de ciboulette pour la décoration

* Un mélange prêt à l'emploi composé de Fleur de Sel de Kampot, de poivre noir de Kampot et de feuilles de combava (Kéfir lime)

PRÉPARATION

1	Coupez les courgettes lavées mais non pelées et les pommes de terre pelées en petit cubes
2	Verser le tout dans une casserole remplie de 8 dl d'eau. Ajouter le bouillon et le MIX CITRONNÉ. Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes
3	Ajouter le fromage à la crème, les 3 gousses d'ail et le poivre (selon votre goûts) et laisser mijoter encore 5 min
4	Verser votre préparation dans un blender et mixer 1 minute
Service	Servir avec de la ciboulette fraîche posée en surface de votre velouté. Si vous aimé un plat bien épicé, vous pouvez ajouter dans l'assiette quelques pincées de MIX CITRONNÉ et quelques tours de moulin de poivre rouge et saler selon votre goût
Dosage	cs : cuillère à soupe rase - 15gr - 15ml cc : cuillère à café rase - 5gr - 5ml
Attention ! Pour votre santé et pour lutter contre l'utilisation de pesticides et autres produits chimiques, utilisez de préférence des ingrédients BIO !	

www.saveursdumonde.ch

En consommant les produits de Saveurs du Monde,
vous contribuez à donner une vie décente à des familles de petits
producteurs dans le monde