

ENTREE DIETETIQUE - VEGETARIEN

CREME DE COURGETTE AU CUMIN

Pour 4 personnes :

- 5 petites courgettes
- 2 oignons
- 2 c. à soupe de Philadelphia Light nature ou St Môret léger
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à c. bombée de graines de cumin
- Sel, poivre.



Préparation

Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles. Faire chauffer l'huile dans une cocotte sur feu vif. Ajouter les oignons et les rondelles de courgettes, laisser dorer légèrement et recouvrir d'eau. Ajouter le cumin, le sel et le poivre et laisser cuire 10 minutes. Mixer le Potage avec le Philadelphia. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	137	3	7	14

Equivalence => 1 part = 1 CàS de matières grasses +1 portion de légumes