

LES RECETTES DU RESTO'



Ingrédients

- > 1 courge butternut
- > 200g de pommes de terre
- > 1 oignon
- > 20cl de crème liquide
- > 2 pincées de curry
- > 20g de maïs à popcorn
- > Noisette de beurre

UN LÉGUME

Riche en vitamine A ;
A des effets positifs sur la vision, les
défenses immunitaires et la peau ;
Peu calorique ;

ASTUCES

Gardez la peau et faites la frire. Vous
obtiendrez de délicieuses chips de légumes !

LA VITAMINE A ?

Elle contribue au fonctionnement
normal du système immunitaire
(maintien d'une peau normale et d'une
vision normale).

VELOUTÉ DE COURGE ET POPCORNS ÉPICÉS

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

15'  préparation
30'  cuisson

Étapes

Le velouté

- > Coupez le butternut en rondelles, pelez-les et coupez-les en cubes.
- > Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- > Pelez un oignon et ciselez-le.
- > Dans une cocotte, faites fondre une noisette de beurre et faites-y revenir l'oignon quelques minutes avec 1 pincée de curry.
- > Incorporez tous les légumes dans la cocotte.
- > Mouillez à hauteur et laissez cuire 30' environ, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- > Salez et poivrez.
- > Mixez les légumes et incorporez-y la crème liquide.

Les popcorn épicés

- > Dans une poêle, versez un filet d'huile et 1 pincée de curry.
- > Ajoutez-y les grains de maïs à popcorn.
- > Recouvrez d'un couvercle et laissez exploser les popcorn.
- > Disposez les popcorn sur le velouté de courge.
- > Dégustez !



Retrouvez toutes les recettes du Restaurant Scolaire sur
mourenx.fr/les-recettes-du-resto