

PUREE DE BUTTERNUT

Version enrichie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
4,5	25	8	280

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Chair d'une courge
- 100ml de crème entière
- 50g de mascarpone
- Assaisonnement : sel, poivre et ail

RECETTE – FACILE 1H15

- Ouvrir en 2 la courge, enlever les graines. Faire des entailles dedans puis saler
 - Mettre au four environ 1H à 150° jusqu'à ce que la chair soit tendre
- Mélanger la chair cuite de la courge + la crème + le mascarpone, assaisonner.
- Pour une texture plus lisse, mixer le tout au mixeur plongeant

Versez dans un ramequin .
Votre purée est prête

MATÉRIEL

Une plaque et du papier de cuisson

