



## POTAGE AUX POTIRONS ET AUX POMMES DE TERRE

Préparation : 15 min

Cuisson : 1h

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 750 g de pommes de terre
- 250 g de potiron
- 2 litres d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- 30 g de beurre

### Préparation :

Eplucher et laver les légumes. Puis couper en morceaux les pommes de terre et le potiron et les mettre dans l'eau salée.

Faire cuire, régler la chaleur dès que l'ébullition est atteinte.

Passer au mixeur.

Réchauffer, mettre le beurre et servir.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*