



VELOUTE DE COURGETTES

Ingrédients pour 10 personnes :

1 courgette
2 portions de fromage fondu type Vache qui rit
Basilic

Préparation :

Eplucher et épépiner la courgette.
La découper en rondelles et les cuire dans l'eau bouillante salée 7-8 min.
Les égoutter et passer au mixeur.
Ajouter le fromage fondu ainsi que le basilic et repasser au mixeur.
Verser le tout dans les verrines.
Réserver au réfrigérateur au moins une heure.

Astuce : le fait d'éplucher, d'épépiner et cuire longtemps rend les courgettes beaucoup plus digestes.

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