



VELOUTÉ DE POTIMARRON AU LAIT MATERNEL



INGRÉDIENTS

- 🍷 120g de potimarron;
- 🍷 1 petite carotte;
- 🍷 1/2 oignon (optionnel);
- 🍷 15 cl d'eau;
- 🍷 25 cl de lait maternel;
- 🍷 1 càc d'huile d'olive;



PRÉPARATION

- 🍷 Epluchez et découpez les légumes en petits dés.
- 🍷 Dans une casserole, versez l'huile d'olive puis ajoutez les légumes, l'eau et le lait.
- 🍷 Couvrez et laissez cuire environ 30 minutes.
- 🍷 Retirez les légumes à l'aide d'un écumoire et mixez soigneusement.
- 🍷 Ajoutez progressivement le lait de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.

