



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Velouté de butternut à la cannelle**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 1 càs de crème fraîche
- 1 pincée de cannelle

### **Préparation de la recette :**

*Couper le butternut en gros cubes.*

*Couper grossièrement l'oignon.*

*Faire revenir l'oignon et le butternut dans un fond de beurre. Remuer régulièrement (il ne faut pas que l'oignon roussisse). Une fois que les légumes sont bien revenus, émietter un cube de bouillon au-dessus.*

*Bien remuer pour laisser les légumes s'imprégner du bouillon.*

*Recouvrir d'eau bouillante, juste au-dessus des légumes.*

*Laisser cuire jusque que le butternut soit cuit (planter un couteau pour vérifier la cuisson).*

*Mixer. Ajouter une cuillère de crème fraîche. Saler et poivrer.*

*Ajouter un soupçon de cannelle.*