Velouté de butternut parfumé à la cannelle

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 1,7 g ; Lipides : 0,4 g ; Glucides : 5,8 g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600g de butternut
- 2 petites échalotes
- 1 bouillon de cube
- ½ verre de lait
- Cannelle moulue
- Poivre

Etapes :

1. Couper le butternut et les échalotes en morceaux, puis les mettre dans une casserole.
2. Recouvrir d'eau.
3. Ajouter le cube de bouillon de légumes.
4. Chauffer et laisser cuire une quinzaine de minutes.
5. Mixer.
6. Ajouter le lait, le poivre et 2 pincées de cannelle, puis remixer.