



AMÉLIE GIRINON  
Diététicienne - Nutritionniste

# POTAGE DE BUTTERNUT AUX RAVIOLES



## INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de courge butternut (ou de potimarron)

1 poireau (ou 1 oignon)

1l de lait demi écrémé

250g de ravioles

## PRÉPARATION

- Épluchez la courge et coupez-la en morceaux. Émincez le poireau.
- Portez le lait à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez les légumes et laissez cuire 20 à 30 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau.
- Lorsque les légumes sont fondant, mixez le velouté.
- Remettez-le sur le feu pour y cuire les ravioles une minute.
- Répartissez dans 4 assiettes creuses et servez immédiatement.

Notes :

POUR CONTACTER MA DIÉTÉTICIENNE :

06-33-83-21-69

ag.dieteticienne@gmail.com

www.ag-diet.wixsite.com/firminy