NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Velouté butternut, *croûtons* & œuf poché

25 min	3	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végé · De saison · Réconfortant

Ingrédients

- **800 g** de courge butternut
- **1** pomme de terre, **1** oignon
- **20 cl** de lait (ou lait de coco)
- **3** œufs
- **2** tranches de pain complet (croûtons)
- Noix, huile d'olive
- Muscade, bouillon, sel, poivre

+ PLUS DE PROTÉINES

L'œuf poché + les noix apportent protéines et bon gras. Pour plus encore : ajoute **des lentilles corail** dans le velouté (cuisson 10 min).

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, ajoute butternut + pomme de terre en cubes.
2. Couvre de bouillon, cuis 15 min.
3. Mixe avec le lait, la muscade, sel et poivre.
4. Poche les œufs 3 min dans l'eau frémissante vinaigrée.
5. Sers le velouté avec l'œuf, les croûtons et les noix.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le velouté de saison qui réconforte mais qui tient au corps : l'œuf poché et les noix apportent protéines et bon gras pour que tu n'aies pas faim une heure après. ✦