



Phase: **D'attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Velouté de potiron au poulet**

Calorie 249 par personne	Préparation 15 min	Cuisson 15 min
------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Ingrédients

Pour 1 personne

- 250 g de potiron
- 100 g d'escalope de poulet
- 1 petite carotte
- 1 blanc de poireau
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 2 g de margarine allégée
- 1 c. à café d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Préparation:

1. Épluchez et lavez la carotte. Coupez-la en morceaux.
2. Lavez le poireau.
3. Coupez le potiron en deux.
4. A l'aide d'une cuillère, retirez les graines et les bres.
5. Pelez et taillez la chair en cubes.
6. Dans une casserole anti-adhésive, chauffez l'huile et déposez-y les légumes.
7. Mélangez 3 minutes.
8. Poivrez.
9. Versez 75 cl d'eau et salez au gros sel.
10. Portez à ébullition.
11. Laissez cuire 20 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).
12. Mixez la préparation.
13. Ajoutez le lait.
14. Taillez le poulet en fines lanières.
15. Faites-le revenir dans un peu de margarine allégée 4 minutes.