

*On se tient au chaud !*

## Potage au butternut

### Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 4 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 cube bouillon de légumes
- 2 branches de thym et 1 feuille de laurier séchés
- thym
- Poivre

### Préparation :

- Eplucher et couper le butternut en gros dés et les carottes en rondelles.
- Chauffer 1 à 1,5 litre d'eau dans une bouilloire électrique.
- Dans une casserole, mettre les dés de butternut, les rondelles de carottes, le cube bouillon, l'ail pressé, le thym et le laurier (astuce : placer le thym et le laurier dans une boule à thé en métal pour avoir plus facile à les retirer).
- Recouvrir les légumes d'eau bouillante (à ras des légumes) et cuire environ 30 minutes.
- Quand les légumes sont cuits, enlever le thym et le laurier puis mixer longuement.
- Assaisonner de thym et de poivre. Mixer encore si nécessaire.



**Bon appétit !**



**Aurélié DAUVIN**  
Diététicienne - Nutritionniste