

Velouté de potiron au poulet

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 26 min

Ingrédients :

- 1 potiron d'environ d'1 kg*
- 2 escalopes de poulet (200g chacune)*
- 1 carotte*
- 1 blanc de poireau*
- 50cl de lait demi-écrémé*
- 10g de margarine allégée*
- 1c. à s. d'huile d'olive*
- sel et poivre*

- Epluchez, lavez la carotte, coupez-la en morceaux et lavez le poireau. Coupez le potiron en deux, à l'aide d'une cuillère retirez les graines et les fibres puis pelez et taillez la chair en cubes. Dans une casserole antiadhésive, chauffez l'huile et déposez-y les légumes. Mélangez 3 min et poivrez.*
- Versez 75 cl d'eau et salez au gros sel. Portez à ébullition. Laissez cuire 20 min (jusqu'à ce que les légumes soient tendres). Mixez la préparation.*
- Ajoutez le lait. Taillez le poulet en fines lanières et faites-le revenir dans un peu de margarine allégée 4 minutes. Assaisonnez. Servez en soupière et répartissez en surface les lanières de volailles. Servez aussitôt.*