

# Velouté potiron carottes

<http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/recette/320656/1408178879/veloute-potiron-carottes.shtml>



[Recette facile](#)

“ Une idée qui change pour cuisiner le potiron, et c'est super bon ! ”

## Pour 4 personnes :

- 1 kilo de potiron
  - 500 g de [carottes](#)
  - 2 [pommes de terre](#)
  - 1 gousse d'[ail](#)
  - 1 [oignon](#)
  - 1/2 l de lait
  - 1/2 l de bouillon de volaille
  - 10 cl crème fraîche
  - 1 cuillère à soupe d'huile [olive](#)
  - [Persil](#)
  - Sel, [poivre](#)
  - Muscade
- 
- **Préparation** : 30 mn
  - **Cuisson** : 0 mn
  - **Repos** : 0 mn
  - **Temps total** : 30 mn

## Préparation

**1** - Eplucher et couper en dés le potiron, les pommes de terre, les carottes en rondelles. [Emincer](#) l'ail et l'oignon.

**2** - Faire [suer](#) l'oignon dans l'huile d'olive.  
Ajouter tous les légumes et l'ail, puis verser le [bouillon](#) et le lait.  
Saler, poivrer, muscader et ajouter le persil.  
Laisser cuire une trentaine de minutes.

**3** - Mixer le tout, rectifier l'assaisonnement.  
Ajouter la crème fraîche et servir.