

## VELOUTE DE COURGE AUX POMMES

Pour 4 personnes

### INGREDIENTS

500 gr de butternut

3 pommes

2 échalotes

5 cmde gingembre

20cl de crème liquide

70 gr de matière grasse

Décor : graines germées

### RECETTE :

Découper la butternut en morceaux

Découper une pomme en morceaux

Hacher le gingembre et les échalotes

Faire revenir le tout 5 mn avec la matière grasse

Ajouter 80 cl d'eau

Ajouter la crème

Laisser mijoter 30 mn, saler, poivrer

Mixer

Servir agrémenté de rondelles de pommes pré cuites 10 mn et graines germées