



## Crème de potiron

### Ingrédients

#### 1 portion pour 1 personne

- 125 ml **Compleat® Paediatric**
- 100 ml d'eau pour le bouillon + ¼ cube de bouillon  
OU avec un bouillon maison: 150 ml + légumes au choix pour le bouillon (p. ex., 2 branches de céleri/1 carotte + un demi oignon)
- 180 g potiron
- 8 g oignon
- 10 g d'huile d'olive extra vierge et un peu pour frire les légumes du bouillon
- un peu de sel suivant goût
- 5 feuilles de basilic

### Valeurs nutritionnelles

1 portion	
Énergie (kcal)	279
Protéines (g)	6,8
Matières grasses (g)	17
Glucides (g)	24
Fibres (g)	1,2

Utiliser sous surveillance médicale. Consulter votre médecin/diététicien(ne) pour déterminer si la recette ou les ingrédients conviennent à votre enfant. Les valeurs nutritionnelles sont approximatives et varient en fonction de la nature, de la marque et des quantités utilisées.

### Préparation

Pour le bouillon maison : Lavez les légumes et coupez-les en morceaux. Faites mijoter l'oignon avec de l'huile d'olive et du sel dans une poêle. Ensuite, ajoutez les autres légumes. Laissez suer les légumes. Ajoutez de l'eau (150 ml). Posez le couvercle un peu incliné sur la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient complètement cuits (environ 10-15 minutes). Tamisez le bouillon et pressez le jus des légumes à l'aide d'une cuillère.

Pelez et coupez le potiron en petits cubes. Hachez l'oignon et mettez-le dans une casserole avec l'huile. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent et assaisonnez avec du sel et des herbes fraîches (basilic). Ajoutez le potiron et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite 100 ml d'eau et ¼ de cube de bouillon OU les 150 ml de bouillon maison et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.

Laissez refroidir le mélange pendant 5 minutes. Mettez le tout dans le mixeur et ajoutez le **Compleat® Paediatric**. Mixez-le jusqu'à ce qu'il soit lisse.