

LE VELOUTE DE RECONFORT...

300g de carottes bio surgelées

350g de duo de courgettes

2 cubes miso ([magasin bio fenouil](#))



de la chantilly bridelight toute légère...

du cumin (pour [Lolotte](#)... en salé c'est mon chou chou aussi!!!)

poivre du moulin

- Mettre les légumes dans un fait tout
- Couvrir d'eau
- Déposer les 2 cubes miso
- Poivrer
- Laisser cuire 20mn une fois que ça bout (à couvert)
- Mixer
- Pchitt de Chantilly et saupoudrer de cumin...

A consommer sans modération!!!

