

RECETTE
ANTI-GASPI'

RECETTE DE
CONSERVATION



INGRÉDIENTS



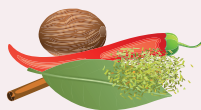
Verres
d'eau



2 oignons



1kg de
courge



3 pincées
de cumin



Sel et poivre



Huile d'olive

VELOUTÉ DE COURGE

.....

ÉTAPE 1 : Mettre un peu d'huile d'olive au fond d'une casserole. Y faire revenir les oignons, puis la courge coupée en petits bouts.

ÉTAPE 2 : Au bout de quelques minutes, ajouter juste recouvrir les légumes d'eau, le sel et le poivre.

ÉTAPE 3 : Quand la courge est cuite, mixez le tout.