

Velouté navet, carotte et patate douce

Ingrédients:

3 navets

2 carottes

2 patates douces

1/2 cc de curcuma

1 bonne pincée de cumin

1 pincée d'ail en poudre

sel et poivre

1 pot de fromage fjord

corne flakes nature **pas mis nous n'en consommons pas**

Préparer les légumes en les pelant et les coupant en morceaux

Mettre tous les ingrédients dans le bol du TM sauf le fromage blanc et les céréales

Ajouter l'eau (**là c'est en fonction des goûts pour ma part j'aime la soupe épaisse j'ai mis environ 600 ml**)

Programmer 30 mn à 100° fonction sens inverse

A la sonnerie ajouter le fromage

Mixer pendant 1 mn en allant de la vitesse 1 à 10

Assia a servi le velouté avec les corn flakes j'ai juste mis une quenelle de fromage

