

Velouté de citrouille au lard

L'automne et l'hiver sont les saisons idéales pour déguster ce velouté empli de vitamines et de bonne humeur!

Ingrédients pour 10 personnes

5 kilos de citrouille en dés
300 grammes de lard coupé en dés
3 litres d'eau
Cubes de poulet
250 ml de crème fraîche basse en matière grasse
Croûtons
Parmesan frais râpé (garniture optionnelle)



Préparation

1. Faire dorer le lard, si possible sans matière grasse.
2. Rajouter la citrouille et faire revenir pendant 5 minutes.
3. Rajouter l'eau et les cubes de poulet, puis faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la citrouille soit cuite.
4. Mixer le tout.
5. Servir avec quelques croûtons et éventuellement du parmesan frais râpé.