

# Velouté de potiron onctueux et enrichi en protéines

---

## Pourquoi enrichir votre velouté ?

- Optimise le maintien de la masse musculaire au quotidien.
- Favorise une satiété durable pour limiter les grignotages.
- Permet d'atteindre facilement vos besoins protéiques journaliers sans effort.
- Solution idéale pour les convalescents ou les seniors ayant un appétit réduit.

## Ingrédients nécessaires

- 500g de chair de potiron coupée en dés
- 1 oignon jaune émincé
- 1 dose (environ 20g) de poudre protéinée neutre (disponible en pharmacie)
- 200ml de bouillon de légumes dégraissé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et une pincée de noix de muscade

## Étapes de préparation

- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les dés de potiron et couvrez avec le bouillon de légumes.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture veloutée.
- Incorporez la poudre protéinée hors du feu en mélangeant énergiquement pour éviter les grumeaux.
- Assaisonnez selon vos goûts et servez immédiatement.

## Conseils de votre pharmacien

- Utilisez impérativement une poudre protéinée au goût neutre pour ne pas altérer la saveur du potiron.
- Ne faites jamais bouillir la poudre protéinée après incorporation pour préserver ses qualités nutritionnelles.
- Ajoutez quelques graines de courge grillées sur le dessus pour apporter du croquant et des bons lipides.
- Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude ou de bouillon avant d'incorporer la protéine.