

# BOUILLIR


• Velouté de courgettes

## CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# BOUILLIR



Recommandé



## BON À SAVOIR :

- > Utilisez un couvercle afin de cuire plus rapidement les aliments.
- > Certains légumes (squash, citrouille, chouchoutes...) s'épluchent bien plus facilement après avoir bouilli quelques minutes.

## À ÉVITER :

- > Faire bouillir ne signifie pas moins de plaisir ! Pour rajouter de la saveur à un aliment bouilli, rajoute des épices et des herbes aromatiques en fin de cuisson, et une très petite quantité de matière grasse (margarine, beurre, crème fraîche ou huile végétale).

Les aliments sont cuits dans de l'eau portée à ébullition. Sans matière grasse ajoutée.

## Velouté de courgettes

### Ingrédients pour 3 assiettes :

- 500 g de courgettes fraîches ou surgelées
- 2 portions de fromage fondu type « kiri »
- Épices (curry, coriandre, poivre...) ou herbes aromatiques (persil, thym...)



### Préparation :

- Laver les courgettes et les éplucher partiellement.
- Les couper en rondelles.
- Les couvrir d'eau froide et porter à ébullition.
- Égoutter.
- Mouliner à l'aide d'un presse-purée en rajoutant les fromages « kiri ».
- Assaisonner selon le goût.

N'hésite pas à essayer avec d'autres légumes seuls ou en mélange !

Inutile de rajouter du sel car le fromage est déjà salé !

