

# Velouté mexicain

Pour 4 personnes

- 500g de maïs cuits
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 C à S de paprika fumé
- 1 c à c de cumin
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- Quelques brin de coriandre

- > Eplucher et émincer l'oignon, la gousse d'ail
- > Dans une casserole, verser l'huile d'olive puis l'oignon et l'ail
- > Faire suer quelques minutes, puis ajouter les épices
- > Verser l'eau et porter à ébullition.
- > Ajouter le cube, remuer, le maïs laisser cuire 15 minutes
- > Ajouter le lait et cuire à nouveau 10 minutes
- > Mixer à l'aide d'un blender
- > Filtrer la soupe dans une passoire afin de retirer les morceaux indésirables
- > Verser dans deux assiettes creuses, déposer quelques brins de coriandre et saupoudrer de cumin

BON APPETIT




## DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste  
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER\\_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 [contact@dachermadiet.com](mailto:contact@dachermadiet.com)

 06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.  
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.

