

Velouté de Potiron Hyperprotéiné : La recette pour booster vos apports

Préparation de la base

- Utilisez du potiron pelé et épépiné avant pesée pour garantir l'exactitude des valeurs nutritionnelles.
- Assurez-vous que la température de cuisson interne du potiron atteint 85°C pour obtenir une texture parfaitement tendre avant le mixage.
- Remplacez l'eau de cuisson par du bouillon de volaille ou de bœuf pour ajouter naturellement 2 à 3g de protéines par portion.

Astuces pour enrichir votre velouté

- Ajoutez 100g de tofu soyeux mixé pour gagner 7g de protéines sans altérer la texture veloutée.
- Incorporez 30g de poudre de protéines neutre (isolat de lactosérum ou protéine de soja) pour une augmentation significative et discrète.
- Mixez 50g de lentilles corail cuites dans la soupe pour apporter des protéines végétales et une onctuosité naturelle.
- Remplacez la crème fraîche classique par du fromage blanc ou du yaourt grec (à ajouter hors du feu) pour booster les protéines de 5g par portion.
- Saupoudrez 15g de graines de courge grillées en finition pour ajouter 4g de protéines et du croquant.
- Ajoutez 20g de parmesan râpé sur le dessus pour un apport supplémentaire de 7g de protéines et une saveur rehaussée.

Conservation et sécurité alimentaire

- Refroidissez le velouté rapidement après la cuisson pour éviter la prolifération bactérienne.
- Stockez la préparation au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C.
- Consommez le velouté dans les 3 jours suivant sa préparation pour une sécurité optimale.