

Velouté carottes, courgettes et patates douces au fromage frais WW



Si vous aimez les patates douces cette [soupe](#) devrait vous plaire. Très facile et rapide à faire. Nous nous sommes régalés.

Pour 4 pers / [3 pp](#) par pers

- 1 petit oignon
- 300 gr de courgettes
- 300 gr de patates douces
- 300 gr de carottes
- 700 ml d'eau
- sel, poivre

- 2 cub'or soit 1 bâtonnet
- 45 gr de fromage frais

Dans une grosse cocotte mettre l'oignon émincé, les courgettes coupées en cubes, les carottes épluchées et coupées en rondelles et les patates douces épluchées et coupées en petits morceaux.

Rajouter l'eau, le cub'or, le sel et le poivre et faire cuire 20 minutes.

Vérifier que les patates douces soient cuites à l'aide d'une fourchette, rajouter le fromage frais et mixer.