VELOUTE DE POTIMARRON AU FOIE GRAS

Mardi 02 Janvier 2018

Lendemain de fête, il y a toujours de petits restes à écouler

Velouté de potimarron au foie gras pour 4 personnes et 1pp- 2 sp par part

-600 g de potimarron*

-1 oignon doux*

-1 blanc de poireau*

-40 g de foie gras mi- cuit de canard ou d'oie

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-1 bouillon de volaille dégraissé

-sel poivre blanc

-1,250 l d'eau

Couper le potimarron en gros dés et le poireau en rondelles, émincer l'oignon et cuire le tout à la vapeur (cocotte-minute et bouillon cube dans l'eau) 7 minutes.

Mixer avec la crème, le foie gras et le bouillon

Rectifier l'assaisonnement

Servir bien chaud

Vous pouvez accompagner ce velouté avec une mini brochette de foie gras : 40 g de pain grillé ,20 g de foie gras pour 4

brochettes et compter alors 3 pp-4 sp par part

Pour le repas : velouté de potimarron au foie gras (1pp- 2 sp) –poulets à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp-recette du 15 07 2017)-1 yaourt 0 % (1 pp- 0 sp)- litchis frais (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 8 sp

Très bonne journée et bonne reprise

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés