Velouté DE CHOU-FLEUR AUX MOULES

Lundi 18 Mai 2020

À découvrir, à gouter !

Velouté de chou-fleur aux moules pour 2 personnes et 4sp vert -3spl bleu -1spv violet par part

*-250 g de bouquets de chou-fleur **

*-150 g de pommes de terre **

*-100 g de moules décortiquées cuites**

-sel poivre blanc

-50 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

Cuire à l'eau bouillante salée (500ml) les bouquets de chou-fleur et les pommes de terre pelées, coupées en petits cubes pendant 10 minutes.

Mixer en rajoutant la crème

Rectifier l'assaisonnement

Verser dans deux bols ou deux assiettes creuses et servir en rajoutant les moules réchauffées dans un court bouillon et égouttées

Pour le repas du soir : velouté de chou-fleur aux moules (4sp vert -3spl bleu -1spv violet) -1 tranche de jambon de poulet (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -100 g de macédoine (0sp vert bleu violet) -1 faisselle 0% (1sp vert

□ -1sp bleu□-0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□). Total : 6sp vert □ – 4spl bleu□-1spv violet□

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés