

# VELOUTE DE FÈVES

*Mardi 27 septembre 2022*

*Le froid arrive bien trop tôt cette année alors recours aux potages, soupes, veloutés...*

***Velouté de fèves pour 4 personnes et 2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐- 1 spv violet☐ – 1 psp☐ par part***

*-350 g de fèves pelées surgelées \*: 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐  
– 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-500 g de courgettes\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 oignon\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 bouillon cube allégé de volaille : 1 sp vert bleu violet☐☐☐  
– 1 psp☐*

*-50 ml de crème 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-sel fin, poivre blanc*

*-1000 ml d'eau*

*La veille, décongeler les fèves.*

*Passer les courgettes sous l'eau froide, couper les extrémités et les détailler en cubes.*

*Dans une casserole, mettre les cubes de courgettes non pelées, les fèves décongelées et l'oignon coupé en lamelles.*

*Rajouter l'eau et le bouillon cube allégé de volaille.*

*Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à frémissement pendant 10 minutes.*

*Avec un mixer plongeant, mixer le tout puis rajouter la crème et assaisonner.*

*Servir bien chaud.*



*Pour réaliser mes potages, je me sers d'un blender chauffant. Je mets mes ingrédients dedans, je rajoute l'eau à la bonne hauteur et je ferme. Je n'ai plus qu'à démarrer et mes potages sont parfaitement prêts. Il ne reste plus qu'à assaisonner et à rajouter la crème. Le velouté est épais et bien onctueux.*

Pour le repas du soir : velouté de fèves (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□)-2 tranches de jambon de dinde dégraissé (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 crème chocolatée (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□-recette du 17 06 2018). Total : 7 sp vert □-4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□

*Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer ma recette.*

*Très bon début de semaine.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***