

CRÈME D'ASPERGES AU TABASCO

Lundi 16 Avril 2018

Tout se cuisine : les épluchures de légumes en outre

Crème d'asperges au tabasco pour 4 personnes et 0pp- 1 sp par part

- 300 g de bouts de tiges d'asperges vertes et blanches*
- 1 belle courgette*
- 1 oignon doux*
- 100 g de crème à 4 %
- quelques gouttes de tabasco
- sel poivre blanc

Cuire dans 1 litre d'eau salée les bouts d'asperges épluchées et coupées en petits dés, la courgette pelée et épépinée et taillée en cubes et l'oignon émincé pendant 10 minutes

Mixer le tout avec la crème et rectifier l'assaisonnement

Servir avec quelques gouttes de tabasco



La courgette apporte du velouté et de la consistance à ce potage et n'apporte aucun point

Pour le repas : crème d'asperges au tabasco (0pp- 1 sp) – 1 truite au four (4pp-0 spl) -100 g de quinoa cuit (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) myrtilles (0pp- 0 sp).
Total : 8pp-5spl

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés