

VELOUTE D'ASPERGES A LA RICOTTA

Mardi 06 Juin 2017

Un pot de ricotta à finir, des tiges d'asperges sauvages, d'asperges blanches et vertes à utiliser et voilà un potage à la fois doux au palais et plein de saveurs :



Velouté d'asperges à la ricotta pour 4 personnes et 1pp- 1 sp par part

-300 g de tiges d'asperges *

-1 petite courgette *

- 2 oignons nouveaux
- 60 g de ricotta
- 1 bouillon cube de volaille
- sel poivre blanc

Cuire dans le bouillon les tiges d'asperges nettoyées, pelées et coupées en tronçons, la courgette non pelée et coupée en cubes et les oignons émincés pendant 10 minutes

Les mixer le plus finement possible avec la ricotta

Rectifier l'assaisonnement

Servir bien chaud

Quand on prépare des asperges, il y a toujours des tiges qui se cassent à garder pour un potage comme une partie des extrémités consommables.

Pour le repas : velouté d'asperges à la ricotta (1pp- 1 sp)
-120 g de poulet froid cornichons (4pp- 2 sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp)-mousse fraises avec 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 8 sp

Très bon mardi