

VELOUTÉ FROID D'ASPERGES BLANCHES AU SAINT MORET

Vendredi 11 Juin 2021

Très rafraichissant les jours de fortes chaleurs :

Velouté froid d'asperges blanches au saint moret allégé pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet par part

*-600 g d'asperges blanches**

*-1 échalote**

-1 bouillon de volaille dégraissé

-4 portions allégées de saint moret 8%

-sel poivre blanc

-800 ml d'eau

Préparer le bouillon en délayant le bouillon cube dans l'eau frémissante.

Cuire les asperges nettoyées dans le bouillon avec l'échalote pendant 12 minutes puis mixer finement avec le saint moret.

Rectifier l'assaisonnement : sel, poivre blanc.

Mettre au frais.



Pour faire ce velouté, je me suis servie des tiges des asperges, j'ai gardé les têtes pour une autre entrée plus festive.

Pour des portions plus grandes , comptez 1 kg d'asperges ,2 bouillons cubes et 1200 ml d'eau et comptez toujours 1 sp vert bleu violet□□□ par part.

Personnellement, j'ai préparé ce velouté avec mon Blender chauffant : j'ai rempli le bol avec les tiges d'asperges coupées en tronçons de 2 cm, l'échalote émincée, le bouillon cube et l'eau. Une fois le programme terminé, j'ai versé le velouté dans un récipient en verre, j'ai rajouté le saint moret et j'ai mixé le tout avec un mixeur plongeant pour obtenir une texture très veloutée.

Vous pouvez aussi servir ce velouté dans de petites verrines pour un apéritif dinatoire ou l'amener en pique-nique dans un thermos pour le garder bien froid. À vous de choisir !

Pour le repas : velouté froid d'asperges blanches au saint moret (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -truite au romarin (5 sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2 spv violet☐-recette du 06 09 2017) -120 g de riz complet thaï cuit (4 sp vert ☐ -4 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -épinards (0 sp vert bleu violet☐☐☐-1 petit suisse 0% (1 sp vert ☐-1 sp☐-0 spv violet☐). Total : 11 sp vert ☐-8 spl bleu-3 spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés