

POTAGE AUX ASPERGES CHORIZO ET PARMESAN

Mardi 20 décembre 2016

J'ai acheté des asperges vertes surgelées, je n'aime pas :
consistance trop molle .Alors pour ne pas gâcher :



Potage aux asperges chorizo et parmesan pour 4 personnes et
1pp- 2 sp par part

- 200g d'asperges vertes fraîches ou surgelées *
- 1 courgette *
- 1 oignon doux *

-4 tranches fines de chorizo de 5 g chacune

-10 g de parmesan râpé

-4 cuillères à soupe de crème à 4 %

-sel poivre

-1,250 l d'eau

Cuire à l'eau bouillante salée les légumes coupés en morceaux pendant 8 minutes. Pour les asperges surgelées, pas la peine de les décongeler.

Puis les mixer avec la crème et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec le chorizo détaillé en petits dés

J'emploie souvent de la courgette dans mes potages car en plus d'avoir un goût assez neutre, elle apporte de la consistance et de l'onctuosité sans pp,sp supplémentaires comme la pomme de terre

Pour le repas : potage aux asperges chorizo parmesan (1pp- 2 sp)-truite au four (4pp- 3 sp)-120 g de riz cuit basmati (4pp- 4 sp)-1 mousse framboises (1pp- 2 sp) .Total : 10 pp- 11 sp

Très bon mardi