

# POTAGE D'ASPERGES VERTES

Jeudi 19 décembre 2024

*Potage préparé avant les nouveautés WW c'est-à-dire pommes de terre 0 point. Cependant la pomme de terre ayant un indice glycémique élevé, ce potage peut intéresser certains et certaines.*

**Potage d'asperges vertes pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet – 1 psp par part**

*-1 botte d'asperges vertes fraîches ou surgelées (500g)\**

*-2 courgettes moyennes \**

*-1 oignon doux\**

*-75 g de crème à 4%*

*-1 bouillon cube de volaille dégraissée*

*– 1 litre d'eau froide*

*Ôter le bout des asperges et les couper en tronçons en gardant des pointes d'asperges à cuire 2 minutes à la vapeur (cocotte-minute).*

*Mettre dans la cuve du blender chauffant les tronçons d'asperges, les courgettes coupées en cubes et l'oignon émincé. Rajouter l'eau et le bouillon cube.*

*Mettre le blender en marche.*

*Verser le potage dans un grand plat creux (soubière ou saladier) et rajouter la crème.*

*Servir en rajoutant quelques pointes d'asperges.*



*Ce potage peut se préparer aussi dans une grande casserole : mettre tous les légumes dedans et rajouter l'eau et le bouillon-cube. Mettre un couvercle et porter à ébullition et laisser cuire 15 à 20 minutes à frémissement. Mixer avec un mixeur plongeant et rajouter la crème.*

*Pour ce potage assez épais, j'ai utilisé des asperges vertes que j'avais congelées. Pour un potage plus fluide ,rajoutez un peu plus d'eau.*

*Je ne sale pas, le bouillon – cube dans mon cas est suffisant mais à vous de rectifier l'assaisonnement.*

*L'indice glycémique est bas.*

*Pour le repas : potage d'asperges vertes (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – omelette 2 oeufs aux crevettes avec 5 g de beurre à 41% (7 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet – 1 psp) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet – 2 psp) – 1*

*petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp)  
– 1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp . Total : 11 sp vert-  
5 spl bleu – 4 spv violet – 4psp*

*Un menu après fête après avoir flambé de nombreux points en  
bleu violet et psp.*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**