

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