Velouté D’ASPERGES

Lundi 11 Mai 2020

Un de mes péchés mignons : les asperges !

Velouté d’asperges pour 2 personnes et 4 sp vert -4sp bleu -2spv violet par part

-175 g de pommes de terre *

-175 g d’asperges blanches ou vertes*

-1 courgette *

-50 ml de crème à 4%

– 500 ml de bouillon dégraissé de poulet

-sel poivre blanc

Peler les pommes de terre, les passer sous l’eau froide et les couper en cubes

Peler les asperges, couper les pointes et tailler les tiges en tronçons de 2cm

Peler la courgette, l’épépiner et la couper en rondelles

Mettre les pommes de terre, les asperges et le blanc de courgette dans le bouillon et amener à frémissement. Continuer la cuisson 15 minutes

Hors feu, mixer avec un mixer plongeant ou autre en rajoutant la crème. Rectifier l’assaisonnement

Servir avec des pointes d’asperges cuites à la vapeur

Pour le bouillon de poulet vous pouvez prendre un bouillon cube dégraissé mais quand je poche des blancs de poulet à

l’eau, je garde le bouillon qui dégraisse au frais

Si je ne m’en sers pas immédiatement, je le congèle dans des pots à confiture de 250 ml

Ce sont de belles assiettes bien pleines

Pour le repas du soir : velouté d’asperges (4sp vert -4sp bleu -2spv violet) -2 tranches de jambon de dinde (2 sp vert -0spl bleu -0spv violet) -courgettes poêlées avec 1 c à c d’huile (1sp vert bleu violet) -1 tartelette aux pommes (4sp vert bleu violet). Total : 11 sp vert – 9spl bleu – 7 spv violet

Très bon début de semaine à toutes et tous et si possible sortez masqués

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés