

VELOUTE DE FÈVES AUX COURGETTES

Lundi 25 Février
2019

Un potage bien rassasiant :

**Velouté de fèves aux courgettes pour 4 personnes et 2pp- 2 sp
vert-1spl bleu -1 spv violet par part**

- 300 g de fèves pelées*
- 2 belles courgettes*
- 1 oignon doux des Cévennes*
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 50 g de crème à 4 %
- sel poivre
- 1litre et demi d'eau

Préparer le bouillon : délayer le bouillon cube dans l'eau bouillante

Cuire les fèves, les courgettes coupées en dés et l'oignon émincé dans le bouillon pendant 7 minutes

Mixer le tout avec la crème le plus finement possible

Rectifier l'assaisonnement



J'ai pris des fèves surgelées prêtes à l'emploi et je vous donne la recette sans l'emploi d'un appareil à potages

Pour préparer mes soupes, je me sers d'un « Soupmaker » :

je mets mes légumes coupés en petits morceaux, le liquide, je ferme et je programme.

Le résultat est positif : un potage bien velouté



Pour le repas : velouté de fèves aux courgettes (2pp-1spl)
-120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -haricots verts
+100 g de pommes de terre avec fond de rôti (3pp-3sp) -2 petits suisses 0% +
myrtilles (1pp-1sp).
Total : 9pp-7spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**