

VELOUTE DE FÈVES

Mardi 27 septembre 2022

Le froid arrive bien trop tôt cette année alors recours aux potages, soupes, veloutés...

Velouté de fèves pour 4 personnes et 2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐- 1 spv violet☐ – 1 psp☐ par part

*-350 g de fèves pelées surgelées *: 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐
– 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-500 g de courgettes: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 oignon: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 bouillon cube allégé de volaille : 1 sp vert bleu violet☐☐☐
– 1 psp☐*

-50 ml de crème 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-sel fin, poivre blanc

-1000 ml d'eau

La veille, décongeler les fèves.

Passer les courgettes sous l'eau froide, couper les extrémités et les détailler en cubes.

Dans une casserole, mettre les cubes de courgettes non pelées, les fèves décongelées et l'oignon coupé en lamelles.

Rajouter l'eau et le bouillon cube allégé de volaille.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à frémissement pendant 10 minutes.

Avec un mixer plongeant, mixer le tout puis rajouter la crème et assaisonner.

Servir bien chaud.



Pour réaliser mes potages, je me sers d'un blender chauffant. Je mets mes ingrédients dedans, je rajoute l'eau à la bonne hauteur et je ferme. Je n'ai plus qu'à démarrer et mes potages sont parfaitement prêts. Il ne reste plus qu'à assaisonner et à rajouter la crème. Le velouté est épais et bien onctueux.

Pour le repas du soir : velouté de fèves (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□)-2 tranches de jambon de dinde dégraissé (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□ – 1 psp□) – 1 crème chocolatée (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□-recette du 17 06 2018). Total : 7 sp vert □-4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés