

VELOUTE DE FLAGEOLETS HACHIS DE POULET NOISETTES

Mercredi 7 Décembre 2016

Je commence souvent mes repas de midi avec un bol de potage que je prends 15 à 20 minutes avant de passer à table pour caler mon estomac qui réclame à cette heure là



Velouté de flageolets au hachis de poulet noisettes pour 4 personnes et 3pp-3 sp-2spl-2spv par part

- 1 boîte de 130 g de flageolets fins *
- 2 courgettes *
- 1 oignon*
- 4 tranches de 35 g de jambon de poulet*
- 2 carrés de Gervais à 0 %*
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 20 g de noisettes
- persil*
- sel poivre

Laver et détailler en gros dès les courgettes et couper l'oignon en tranches. Cuire le tout à la vapeur 5 minutes (cocotte-minute) avec le bouillon cube dilué dans 1 litre d'eau.

Puis mixer les légumes avec le bouillon, les carrés frais Gervais et les flageolets dans leur jus. Rectifier l'assaisonnement.

Mixer les tranches de jambon de poulet avec les noisettes.

Verser le velouté dans 4 bols et saupoudrer de hachis de poulet noisettes et de persil ciselé.

Servir bien chaud

Pour mixer, Je préfère le mixer plongeant qui rend mieux le velouté du potage

Pour le repas : velouté de flageolets hachis de poulet noisettes (3pp- 3 sp) –salade de mâche aux betteraves et 4 œufs de caille + 1 c à c d'huile (2pp- 3 sp)- 1 flan maison (2pp- 2sp) – 1 /2 kaki (0pp- 0 sp) .Total : 7pp- 8 sp

Très bon mercredi