


Préparation

Velouté d'asperges vertes



Profil nutritionnel par Portion:

154 kcal
lip 12 g
glu 6 g
pro 4 g

 easy
 env. 30min
 4 personnes
 végétarien

- 1 c.s. de **beurre**
- 1 **oignon**, en morceaux
- 500 g d' **asperges vertes**, tiers inférieur pelé, en morceaux
- 1 dl de **vermouth blanc sec** (p. ex. Noilly Prat)
- 6 dl de **bouillon de légumes**
- 50 g de **pousses d'épinards**
- 8 feuilles de **menthe**
- 1 dl de **crème entière**
- sel**, selon goût
- poivre**, selon goût

Comment c'est fait:

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon et les asperges env. 5 minutes. Mouiller avec le vermouth, laisser bouillonner env. 2 minutes. Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min à couvert.
2. Ajouter épinards, menthe et crème, mixer, rectifier l'assaisonnement.

Pour:
Env. 8 dl

Suggestion apéro: servir le velouté dans des petites tasses avec des croustillettes. Remplacer les asperges par 400 g de petits pois surgelés.

Préparer le velouté, bouillon compris, env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder à couvert au réfrigérateur. Porter à ébullition juste avant de servir et finir la préparation.