

Velouté de poireau

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 2g ; Lipides : 3,5g ; Glucides : 6,1g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500g de poireaux
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de farine
- 10 cl de crème 15 % de MG
- 1L d'eau
- Sel, poivre



Etapes :

1. Couper les feuilles vertes qui sont trop épaisses puis couper le poireau en deux dans la longueur en partant des feuilles vertes et en s'arrêtant à la moitié de la partie blanche.
2. Passer le poireau sous l'eau et nettoyer correctement la terre entre les feuilles.
3. Couper ensuite les poireaux en petits tronçons d'environ 1cm.
4. Eplucher et couper grossièrement l'échalote.
5. Faire revenir l'échalote et le poireau dans une grande casserole.
6. Mettre la farine sur les légumes et ajouter immédiatement l'eau.
7. Assaisonner et faire cuire le tout 20min.
8. Passer au mixeur avec la crème et servir chaud.