



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS À LA CIBOULETTE

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 20 cl de lait concentré non sucré
- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 100 grammes de feuilles de laitue bien vertes
- 4 cuillères à café de ciboulette, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les champignons puis coupez les pieds terreux. Séchez et détaillez les autres en lamelles. Rincez et ciselez les feuilles de laitue. Diluez le cube de bouillon de volaille dans 10 cl d'eau chaude puis ajoutez 70 cl d'eau froide.
- 2° Faites chauffer la margarine dans une cocotte, faites-y suer les champignons émincés trois minutes. Ajoutez la salade et faites-la fondre 1 minute. Versez le bouillon de volaille, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 10 minutes, à feu doux.
- 3° Hors du feu, mixez la préparation puis ajoutez le lait concentré non sucré. Remettez à cuire à feu doux pendant 5 minutes tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivrez. Versez le velouté dans des bols ou des assiettes. Parsemez de ciboulette. Servez bien chaud.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (222 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	4 g	8 g	16 %
GLUCIDES	5 g	11 g	4 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	276 mg	611 mg	25 %