

**VELOUTÉ DE SALADE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 3 cuillères à soupe bombées de tapioca ou Perles du Japon, cru (60 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un faitout, verser 1,5 l d'eau salée et y faire cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes.
- 2° Mettre le beurre dans une poêle, y faire fondre la salade de votre choix.
- 3° Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter la salade dans le faitout et poursuivre la cuisson 10 min.
- 4° Mixer le tout et remettre sur le feu.
- 5° Y jeter le tapioca et faire bouillir pendant 5 min.
- 6° Mélanger dans un bol le jaune d'œuf et la crème.
- 7° Ajouter le contenu du bol dans la crème de laitue et mélanger.
- 8° Poivrer et servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	190 kcal	9 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	17 g	31 g	12 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	8 mg	15 mg	1 %