



VELOUTÉ D'ENDIVES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 portions grandes d'endive, crue (240 g)
- 2 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (100 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 grand morceau de sucre roux (7 g)
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)
- 4 verres d'eau minérale (aliment moyen) (1000 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez vos Perles, ôtez les talons et hachez-les très grossièrement. Pelez et hachez finement l'échalote. Épluchez puis dégermez les têtes d'ail.
- 2° Dans une cocotte ou une grande casserole, faites revenir l'échalote émincée avec une noisette de beurre durant quelques minutes à feu moyen, elle doit colorer très légèrement. Ajoutez ensuite vos Perles ainsi qu'une cuillère à soupe de vergeoise blonde. Salez et poivrez. Laissez caraméliser quelques minutes.
- 3° Ajoutez le litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, et portez rapidement à ébullition. Épluchez puis coupez la pomme de terre en gros morceaux, et ajoutez-la avec les têtes d'ail.
- 4° Laissez le tout cuire 20 minutes à feu moyen.
- 5° Ajoutez ensuite 10 cl de crème à la préparation, et mixez 30 secondes pour obtenir une belle texture veloutée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (473 g)	% AR
ÉNERGIE	21 kcal	100 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	3 g	5 %
GLUCIDES	2 g	10 g	4 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	2 g	9 %
SODIUM	56 mg	266 mg	11 %