Justine
Diététicien · 629505150

CLAM CHOWDER

4 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de lard
- 1000 grammes de clam, Praire ou Palourde, cru
- 15 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 3 grammes de laurier, feuille
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 375 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 250 grammes de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1º Rincer les palourdes sous l'eau froide pour éliminer le sable, et les placer dans une grande casserole couverte sur feu vif en remuant de temps en temps. Les palourdes sont cuites lorsqu'elles sont ouvertes. Enlever la chair après les avoir laissé refroidir, les hacher grossièrement et les réserver. Filtrer le jus et le garder à part. Faire revenir les lardons dans un grand faitout. Ne pas jeter la graisse, elle servira pour faire revenir les légumes.

2º Pendant ce temps, découper finement le céleri et émincer les oignons avant de les ajouter à la préparation. Faire revenir le tout à feu doux avec le beurre et la feuille de laurier jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les pommes de terre coupées en dés, le jus des palourdes et l'eau et porter à ébullition après avoir bien remué.

3º Laisser cuire à couvert +/- 20 minutes à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

4º Ajouter le lait, remuer, ajouter la crème et remuer encore. Epaissir la soupe: retirer 2 ou 3 louches de la préparation pour les mixer et épaissir ainsi le mélange (ou saupoudrer d'un peu de farine en veillant à éviter les grumeaux) Ajouter les palourdes hachées et laisser chauffer encore quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (514 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	602 kcal	30 %
PROTÉINES	7 g	36 g	72 %
GLUCIDES	4 g	23 g	9 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	41 g	59 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	17 g	85 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	174 mg	894 mg	37 %