Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES ET FENOUIL À L'ORANGE (COPIE)

Velouté énergétique La patate douce et la pomme de terre sont riches en glucides, sources d'énergie. Elles apportent également de nombreuses vitamines et minéraux. Cette soupe est plus légère si on remplace la crème par du fromage blanc à 20% MG.

15 minutes
50 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de patate douce, crue
- 100 g de pomme de terre crue
- 100 g de fenouil, cru environ 1/2 (excellent pour le foie)
- 1 oignon, cru (100 g)
- 1 orange sanguine non traitée pulpe, crue (110 g)
- 100 grammes de crème liquide , 15 à 20% MG, légère
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté + 0.8 l d'eau
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- une pincée de piment d'Espelette

MODE DE PRÉPARATION

1° Eplucher les patates douces et la pomme de terre découpez-les en dés. Supprimez les tiges et la base du fenouil émincez-le ainsi que l'oignon.

2° Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez le fenouil et l'oignon, faites suer 2à3minutes. Mouillez avec le bouillon. Ajoutez les dés de patates douces , les pommes de terre. Portez à ébullition, laissez frémir à couvert 30 minutes.

3° Lavez l'orange sanguine. Prélevez le zeste et presser le jus. Vérifiez la cuisson des légumes. Ajoutez la crème ou le fromage blanc, le zeste et le jus d'orange dans la soupe.

4° Mixez. Rectifiez l'assaisonnement. Faites frémir de nouveau la soupe. Répartissez la soupe dans les bols. Décorez avec quelques gouttes d'huile d'olive et 1 pincée de piment d'Espelette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (285 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	252 kcal	13 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	13 g	38 g	15 %
SUCRES	5 g	14 g	15 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	395 mg	1127 mg	47 %