

VELOUTÉ DE BROCOLIS AUX NOISETTES



Préparation avec sélection des meilleurs ingrédients de supermarché. Les crucifères sont excellent pour la santé notamment grâce à leur richesse en glucosinolates et des isothiocyanates (molécule active) qui éliminent les résidus toxiques de l'organisme (pesticides, partie carbonisée des viandes et poissons ...). Rôle d'anti-oxydant grâce aux caroténoïdes et tocophérol qu'ils contiennent.

 10 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 kg de brocoli bio (frais ou surgelé)
- 2 portions de 25g de carré frais (Elle & Vire)
- 80 g de noisette bio (marque carrefour bio par exemple)
- 1 Oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra bio (4 g)
- 1 cube de bouillon de légumes (déshydraté (10 g), liquide Maggi)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive dans un faitout pendant environ 5 minutes,
- 2° Ajouter les brocolis, le bouillon et couvrir d'eau (les fleurs de brocolis doivent affleurer à la surface),
- 3° Couvrir et laisser cuire 25 minutes environ,
- 4° Hors du feu, ajouter les 2 Carrés Frais et mixer,
- 5° Rectifier l'assaisonnement,
- 6° Concasser les noisettes (ou amandes) : Sur une planche à découper, déposer les noisettes (ou amandes), les couvrir d'un torchon et les broyer avec un marteau ou un rouleau à pâtisserie,
- 7° Servir le velouté dans des bols avec par-dessus, quelques noisettes concassées pour le croquant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (301 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	245 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	16 g	33 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	195 mg	587 mg	24 %