



SOUPE VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES

Une recette de velouté pour varier des classiques.

 5 minutes 15 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 300 grammes d'asperge, appertisée, égouttée
- 1000 grammes d'eau du robinet
- 100 grammes de crème, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande casserole, mettre 1 litre d'eau, les pommes de terre et le bouillon de volaille, portez à ébullition. Une fois les pommes de terre cuites, ajoutez les asperges égouttées et faites de nouveau bouillir 5 minutes.
- 2° Mixez à même la casserole (ajuster la quantité d'eau en fonction des préférences) et servir avec la crème fraîche.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (368 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	151 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	4 g	9 %
GLUCIDES	6 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	132 mg	486 mg	20 %