



VELOUTÉ POIREAUX-POMMES DE TERRE

Un classique.

 15 minutes

 20 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 pincée de cerfeuil frais
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 80 grammes de fromage frais nature Carrefour
- 600 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les blancs de poireaux, les découper en fines rondelles. Peler, laver les pommes de terres puis les couper en morceaux .
- 2° Plonger les légumes dans l'eau et les cuire à couvert une dizaine de minutes. Mixer, ajouter le fromage frais et mixer à nouveau. Ajuster l'assaisonnement et la quantité d'eau au besoin. Servir avec un peu de cerfeuil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	36 kcal	85 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	6 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	62 mg	147 mg	6 %