



VELOUTÉ POIREAUX-POMME DE TERRE

Un classique au rayon soupe, bien plus sain que les briques commerciales.

 15 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de blancs de poireaux
- 200 grammes de pomme de terre
- Une pincée de cerfeuil frais
- Une pincée de sel blanc alimentaire
- Une pincée de poivre noir en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les blancs de poireaux , les découpez en fines rondelles. Pelez , laver les pommes de terres puis les coupez en petits cubes.
- 2° Placez les dans une cocotte adaptée au four à micro-ondes. Ajoutez 70 cl d'eau chaude. Salez, poivrez, couvrir et faire cuire 8 minutes au four à micro-ondes (750W). Laissez reposer 5 minutes puis mixez. Ajoutez le cerfeuil juste avant de servir.
- 3° ASTUCE: en cuisson traditionnelle, plongez les légumes dans l'eau et les cuire à couvert une dizaine de minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (154 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	19 g	30 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	9 g	37 %
SODIUM	1082 mg	1663 mg	69 %