



VELOUTÉ DE TOMATES ET CHAMPIGNONS À LA CIBOULETTE

Un velouté tout doux avec un ingrédient inhabituel ..

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes de laitue, crue
- 4 cuillères à café de ciboule ou Ciboulette, fraîche, ciselée
- 1 tablette de bouillon de volaille, dégraissé [10 g]
- 20cl de lait concentré non sucré, allégé
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [15 g]
- Une pincée de poivre noir, poudre
- 1 cuillère à café de margarine [7 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les champignons puis coupez les pieds terreux. Séchez et détaillez les autres en lamelles. Rincez et ciselez les feuilles de laitue. Diluez le cube de bouillon de volaille dans 10 cl d'eau chaude puis ajoutez 70 cl d'eau froide.
- 2° Faites chauffer la margarine dans une cocotte, faites-y suer les champignons émincés 3 minutes . Ajoutez la salade et faites fondre 1 minute. Versez le bouillon de volaille, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 10 minutes, à feu doux.
- 3° Hors du feu, mixez la préparation puis ajoutez le concentré. Remettez à cuire à feu doux pendant 5 minutes tout en mélangeant avec une cuillère. Poivrez.
- 4° Versez le velouté dans des bols ou des assiettes et parsemez de ciboulettes. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (233 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	175 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	8 g	17 g	7 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	44 %
SODIUM	858 mg	1999 mg	83 %