



## VELOUTÉ D'ARTICHAUTS

Avec des artichauts frais ou des fonds d'artichauts surgelés. Le plus : parsemez d'olives noires dénoyautées et concassées au couteau.

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 3 gousses d'ail, cru (18 g)
- 300 grammes d'artichaut, fond, surgelé ou frais
- 80 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- De l'origan, séché
- 1 c. à s. de jus de citron, pur jus
- 40 grammes de feta AOP

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Émincez l'oignon et les gousses d'ail. Faites-les fondre 5 min dans une casserole avec 2 C à S d'huile d'olive.
- 2° Ajoutez l'artichaut, le bouillon de légumes et 2 pincées d'origan. Couvrez et laissez mijoter 20 min.
- 3° Ajoutez 300 g de fonds d'artichauts décongelés, 80 cl de bouillon de légumes et 2 pincées d'origan. Couvrez et laissez mijoter 20 min. Mixez avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à s. de jus de citron et 40 g de feta.
- 4° Mixez avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive, le jus de citron et la feta.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	5 %
GLUCIDES	7 g	3 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	18 %
SODIUM	115 mg	5 %