



VELOUTÉ AU FROMAGE FRAIS

POUR 4 PERSONNES

soit env. 1½ l

- 1 oignon
- 200 g de pommes de terre à chair farineuse
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 9 dl d'eau
- 1½ c. c. de sel
- 200 g de fromage frais double crème (p. ex. Philadelphia)
- 200 g de demi-crème acidulée
- un peu de poivre
- 2 c. c. d'huile d'olive

VOICI COMMENT FAIRE

1. Légumes: peler l'oignon et les pommes de terre, hacher grossièrement l'oignon, couper les pommes de terre en morceaux d'env. 1 cm. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon env. 2 min, ajouter les pommes de terre, faire revenir env. 3 min.

2. Velouté: ajouter l'eau, porter à ébullition, saler. Baisser le feu, laisser cuire env. 15 min à couvert. Verser dans un bol mixeur, mixer, incorporer le fromage frais et la demi-crème acidulée.

3. Dressage: dresser le velouté, parsemer de poivre et arroser d'un filet d'huile.

Suggestion: décorer le velouté de micro-verdures au moment de servir.

Mise en place et préparation:

env. 35 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
357 kcal / lip 30 g / glu 13 g / pro 8 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi