



# Velouté d'asperges vertes



## Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g d'asperges vertes fraîches
- 1L d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 gros oignon
- 300g de pomme de terre
- 200g de crème entière
- 20g de parmesan

## Matériel :

Une cocotte-minute ou un autocuiseur, un pied mixeur, un économe

## Valeurs nutritionnelles pour 1 part

| Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
|-----------|---------|----------|------|
| 9         | 22      | 18       | 316  |

## Recette facile : 40min

- Eplucher les asperges vertes
- Eplucher l'oignon et l'émincer
- Eplucher les pommes de terre et les couper en cube
- Dans une marmite sous pression( ou cocotte-minute) mettre l'eau, le bouillon cube, les asperges, les pommes de terre et oignons
- Faire cuire 20 min à feu doux
- Une fois les légumes bien cuits, mixer, ajouter la crème et le parmesan
- Assaisonner, servir chaud ou froid
- Bonne dégustation !

