



Velouté d'asperges vertes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g d'asperge verte fraîche
- 1L d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 gros oignon
- 300g de pomme de terre
- 100g de crème fraîche
- 100ml de lait

Matériel :

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

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
5	14	17	238

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 lait
- Assaisonner, servir chaud ou froid
- Bonne dégustation !

