

Velouté endives-pommes

Mise en place et préparation: env. 45 min pour env. 1 litre

1 c. à soupe de beurre

500 g d'endives, en fines lanières

300 g de pommes (p. ex. Idared, Jonagold), grossièrement râpées

1 pomme de terre farineuse (env. 150 g), finement râpée

1 dl de jus de pomme

5 dl de bouillon de légumes

1 dl de crème, légèrement fouettée

sel, poivre, selon goût

1 c. à café de beurre

1 pomme, retirer le cœur, en tranches fines

1. Chauffer le beurre. Faire revenir env. 3 min les endives, les pommes et la pomme de terre. **2.** Ajouter le jus de pomme et le bouillon, porter à ébullition, réduire la chaleur, laisser bouillonner doucement env. 25 min à couvert. **3.** Mixer les légumes et les pommes avec le liquide, passer au tamis, remettre en casserole. Incorporer au fouet la crème fouettée, chauffer un court instant, saler, poivrer. **4.** Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les tranches de pomme. Dresser la soupe dans des tasses chaudes, répartir dessus les tranches de pomme.

Suggestion: remplacer les tranches de pommes par env. 50 g de fromage à pâte persillée en petits dés, répartir sur la soupe.

Par personne: lipides 13 g, protéines 4 g, glucides 24 g, 977 kJ (234 kcal)

