

Velouté d'artichaut

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 73.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 u Artichaut
- 2.0 u Courgette
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Laurier feuille
- 1.0 cs Huile d'arachide

Préparation des légumes

Eplucher les courgettes, l'oignon et découper les en dés.

Couper la queue des artichauts et le haut des feuilles de façon à ne garder que le coeur. Attention, ils s'oxydent très vite.

Les couper en très petits dès.

Cuisson

Dans une casserole, faire revenir les dés d'oignons, de courgettes et d'artichauts dans une cuillère d'huile.

Puis rajouter 1.5 litre d'eau.

Ajouter le bouillon cube de poule.

Laisser cuire à feu doux pendant 30min.

Présentation

A déguster avec des tartines grillées.