

Velouté de bettes

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 232.333 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 750.0 gr Pommes de terre
- 35.0 gr Parmesan
- 185.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 500.0 gr Bettes
- 1.0 l Bouillon de poule

Etape 1: Préparation du velouté

Dans une casserole, mettre le bouillon de poule et les pommes de terres coupés en dés de 2cm. Porter à ébullition.

Couvrir la casserole, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient justes tendres.

Laver et égouter les bettes.

Retirer les tiges des feuilles.

Ciseler grossièrement les feuilles et les mettre dans la casserole.

Couvrir et laisser mijoter pendant 3 minutes.

Ajouter la crème fraîche, et le parmesan.

Bien mélanger et retirer la casserole du feu.

Etape 2: Dressage de la soupe

Mixer la soupe jusqu'à obtention d'une soupe homogène.

Servir bien chaud