

Velouté de navet au bacon et croutons

Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :41 min

Calories par portion : 193.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.023

Les ingrédients

- 600.0 gr Navet
- 200.0 gr Pommes de terre
- 20.0 gr Bacon
- 1.0 u Oignon
- 1.0 l Eau
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 10.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 100.0 gr Crouton pain
- 5.0 gr Beurre

Préparation des légumes

Peler les navets et les pommes de terre, les couper en morceaux.

Émincer l'oignon finement.

Faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, à feu doux, sans le faire colorer.

Ajouter les pommes de terre et les navets, puis mouiller avec le bouillon de volaille.

Cuisson

Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixer le tout, ajouter le lait (la quantité peut varier en fonction de la consistance désirée), la crème fraîche,

rectifier en sel et poivre, réserver au chaud.

Préparation du bacon et des croûtons

Ajouter alors les tranches de bacon, les faire dorer à feu vif pour qu'elles deviennent bien croustillantes, tout en continuant à remuer pour que les croûtons s'imprègnent de la graisse de cuisson.

Présentation

Servir la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses, déposer une tranche de bacon et répartir les croûtons sur le dessus.