

RECETTE

VELOUTE DE CRESSON

Famille Recette

Soupes Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

Famille

Poids/Gr

Liqu./Ml

CàS

CàKf

Unité

1	petits pois	LV	750				
2	botte de cresson	LV					1
3	1/2 courgette	LV					
4	bouillon de volaille	Assais.		200			
5	huile d'olive	MG			2		
6	sel, poivre	Assais.					
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Ecosser les petits pois, les recouvrir de bouillon de volaille bouillant, laisser infuser 5 mn. Ensuite, les égoutter en réservant le bouillon. Effeuille le cresson, le laver et l'ébouillanter. Mettre petits pois, courgette et cresson dans le bol du mixeur avec 1 louche de bouillon. Mixer soigneusement. Ajouter un peu de bouillon selon l'épaisseur que vous souhaitez. Filtrer au tamis ou passoire fine. Verser dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, sel et poivre. Filmer et placer 30 mn au congélateur, ou 2 h au frigo.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.