

 Ce site utilise des cookies. En continuant à naviguer sur ce site, vous acceptez notre utilisation des cookies.

OK

## VELOUTE DE LEGUMES



### Ingédients

3 poireaux  
400 g de brocolis  
200 g de carottes  
3/4 branches de persil  
2 oignons  
1 litre 1/2 d'eau  
2 cubes de bouillon de légumes  
sel/poivre  
crème fraîche

### Préparation

Temps de préparation 20 minutes  
Temps de cuisson environ 40 minutes

Lavez les brocolis et détaillez-les en petits bouquets.  
Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.  
Coupez les poireaux en petits morceaux, les lavez abondamment.  
Epluchez et émincez les oignons.  
Lavez le persil.  
Faites fondre l'huile dans une casserole sur feu moyen, faites revenir les oignons environ 5 minutes, puis ajoutez le reste des légumes.  
Ajoutez l'eau, additionnée des 2 cubes de bouillon de légumes.  
Salez et poivrez.  
Couvrez et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.  
Mixez le velouté, moi j'utilise mon blender, ne pas ajouter la totalité de l'eau afin d'obtenir la consistance idéale.  
Réajustez l'assaisonnement si nécessaire.  
Ajoutez la crème fraîche selon votre goût.  
Servez bien chaud.

### Commentaires



Pour vous réchauffer en période de grand froid, faites le plein de vitamines par un velouté réconfortant.  
L'association de tout ces légumes se marie très bien, et donne un velouté délicieux.  
Vous pouvez congeler, alors n'ajoutez pas de suite la crème fraîche.

### Ajouter un commentaire



### Mentions légales