

VELOUTÉ DE POIREAUX



Ingrédients :

- 4 poireaux
- 3 pommes de terre
- 50 g de beurre
- 1 c à s de crème fraîche épaisse
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre du moulin

Lavez et tronçonnez les poireaux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez-y les poireaux et les pommes de terre à suer environ 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Salez et poivrez. Versez 1 litre d'eau, ajoutez le cube de bouillon de légumes, portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Mixez la soupe et réchauffez-la 3 minutes à feu doux. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien. Servez le velouté dans des assiettes creuses et donnez un tour de moulin à poivre.

Source recette : <http://www.mariefrance.fr/minceur/cuisine-et-recettes-minceur/15-soupes-detox-a-essayer-de-toute-urgence-298181.html#item=6>