



VELOUTÉ DE BROCOLI ET CRÈME FRAÎCHE

Servi avec des amandes effilées et de la menthe fraîche

SEPTEMBRE EN
MODE **EXPRESS**

Rentrée rime avec "pressé". Alors facilitez-vous la vie et ce mois-ci, choisissez une recette express à ajouter à votre menu de la semaine. Elle sera prête en 15 minutes !



Pain gris aux raisins secs et aux noix



Gousse d'ail



Mélange aux brocolis à mixer *

Amandes effilées



Menthe fraîche *



Crème aigre *

15 MINUTES

Total : 15 min.

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Pour que vous soyez à table en un temps record, nous avons prédécoupé les légumes de cette soupe crémeuse au brocoli. Quelques étapes et la soupe est prête : un vrai jeu d'enfants ! Saviez-vous que le brocoli est riche en fibres, vitamines et minéraux ? Ce plat est non seulement un repas express mais aussi un repas nutritif. Gagnant-gagnant !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.
Recette de **Velouté de brocoli et crème fraîche** : c'est parti !



1 CUIRE LES LÉGUMES

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes ★.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la marmite.
- Ajoutez l'**ail** et les **légumes**, puis faites-les revenir 2 minutes.



3 MIXER LA SOUPE

- Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant et incorporez la moitié de la **crème aigre**. Ajoutez un peu d'eau ou de bouillon si vous souhaitez éclaircir la soupe.
- Coupez le **petit pain** en tranches, tartinez-les de beurre et saupoudrez-les de sel.



2 CUIRE LA SOUPE

- Préparez le bouillon et ajoutez-le à la marmite.
- Couvrez et faites cuire le tout 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les **légumes** soient assez tendres pour être mixés.
- Pendant ce temps, faites chauffer la poêle et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.
- Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les en lanières.



4 SERVIR

- Versez la soupe dans des bols.
- Garnissez-la avec les **amandes effilées**, la **menthe** et le reste de la **crème aigre**.
- Présentez les tranches de **pain** en accompagnement.

★ **CONSEIL :** Vous pouvez également couper le pain en deux dans le sens de la longueur et le passer au grille-pain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Petit pain aux raisins secs et aux noix (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 25)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange aux brocolis à mixer (g) 9) *	175	350	525	700	875	1050
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Menthe fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2205 / 527	343 / 82
Lipides (g)	29	4
Dont saturés (g)	9,6	1,5
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	18,1	2,8
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	13	2
Sel (g)	4,1	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose
23) Céleri 25) Graines de sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

