

Soupes chaudes
Velouté d'herbes



35 min	15 min	20 min	0	41
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

100 g **Pomme(s) de terre**
100 g **Poireau**
100 g **Pousses d'épinard**
60 g **Roquette**
6 tige(s) **Persil plat**
6 tige(s) **Cerfeuil**
50 cl **Bouillon de légumes**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation du velouté

- 1 Peler puis couper en morceaux la pomme de terre.
- 2 Laver le poireau, puis le couper en morceaux.
- 3 Laver puis enlever la queue des épinards.
- 4 Laver la roquette et les herbes.
- 5 Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, puis le porter à ébullition.
- 6 Y ajouter alors les pommes de terre et le poireaux et laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.
- 7 A cinq minutes de la fin de la cuisson des légumes ajouter les épinards et la roquette.
- 8 Verser les légumes dans une passoire en réservant le bouillon de cuisson.
- 9 Verser les légumes et les herbes dans le mixeur et mixer le tout.
- 10 Ne pas cuire les herbes fraîches dans cette recette, bien au contraire elles apportent, quand elles sont crues, toute leur saveur à cette recette.
- 11 Une fois une pâte grossière obtenue, ajouter du bouillon jusqu'à obtenir la texture désirée.

Étape 2

Dressage

- 1 Saler et poivrer si nécessaire, et servir dans des petits bols en décorant éventuellement avec quelques herbes fraîches entières.