

La recette du week-end. Le velouté de salade.

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients : (2 personnes)

- 1 salade
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 petit verre de lait
- sel, poivre
- épices

Matériel :

- couteaux
- planche à découper
- grande casserole à couvercle

- essoreuse
- mixeur ou Blender
- cuillère en bois

Technique

-Lavez et essorez la salade, coupez les feuilles de manière grossière (évitez les lanières qui s'entoureront autour du mixeur).

-Ciselez l'échalote. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit transparente.

-Ajoutez la salade et remuez doucement. Faites réduire de moitié.

-Ajoutez la farine. Couvrez d'eau et laissez cuire 20 à 25 min à couvert sur feu moyen.

-Retirez du feu. Mixez la soupe en ajoutant le lait et la crème.

-Assaisonnez. Servez bien chaud, bon appétit !

Conseils

Ne pas laisser cuire plus d'une trentaine de minutes la laitue car la sur cuisson accentue l'amertume de la salade.

Si votre soupe est amère vous pouvez ajouter une carotte, une pincée de sucre ou du lait de coco.

Idée de menu

Velouté de laitue

Chili con carne et riz

Fromage blanc et fruit

Plus d'infos

<http://association-alimentation.fr/>