Velouté de Cèleri rave

Entrée

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 66.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.687

Les ingrédients

- 1.0 u Céleri-rave
- 2.0 gr Pommes de terre
- 1.0 u Courgette
- 3.0 u gousse ail
- 2.0 u Oignon
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 l Eau

Préparation des légumes
Éplucher tous les légumes.
Couper les pommes de terre, la courgette, les oignons et le céleri rave en petits morceaux.
Enlever le germe des gousses d'ail.

Cuisson
Dans une cocotte minute, faire revenir quelques instants tous les ingrédients dans l'huile d'olive.
Ajouter l'eau, le bouillon cube et le sel. Fermer la cocotte.
Laisser cuire environ 5 min après que la vapeur se soit échappée.

Présentation
Mixer pour obtenir un velouté délicat. Si vous le désirez vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche, et rectifier l'assaisonnement.