

Velouté de Chou Rouge

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 165.375 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.856

Les ingrédients

- 0.5 u Choux rouge
- 200.0 gr Lardons
- 1.0 u Oignon
- 20.0 gr Margarine
- 2.0 cs vinaigre balsamique
- 1.0 cs Cassonade
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.5 l Eau
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 p Sel
- 2.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 100.0 gr Pommes de terre

Préparation des légumes

Épluchez les pommes de terre, lavez les et coupez-les en dés.

Enlevez les première feuille du chou et coupez-le en fines lanières.

Épluchez l'oignon et faites de même.

Cuisson

Faites chauffer la margarine dans une casserole, mettez-y les lardons à rissoler avec l'oignon haché. Quand ils sont bien dorés, ajoutez le chou et les morceaux de pommes de terre, mélangez, couvrez, laissez cuire à feu très doux 7 à 8 minutes.

Ajoutez le bouillon-cube et l'eau, assaisonnez de sel, et de noix muscade râpée, ajoutez le vinaigre balsamique et la cassonade, couvrez et laissez la cuisson s'achever pendant 35 minutes. Mixer le tout de

façon homogène. Ajoutez la crème fraîche et re-donnez un coup de mixeur pour bien mélanger.

Présentation

Versez la préparation dans une soupière, servez chaud accompagné de pain aux noix.