

Velouté céleri-rave et patates douces

Ingrédients : (pour 2 pers)

350g de patates douces,

250g de céleri-rave

1 échalote,

700 à 1 litre de bouillon de légumes

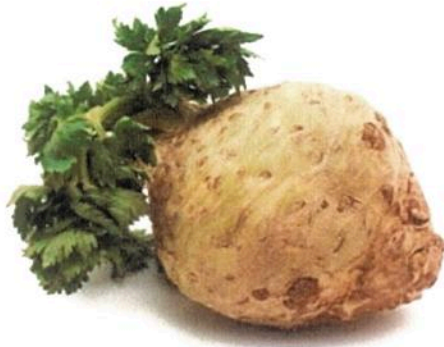
1 branche de thym,

2 pincées de curcuma

2 pincées de noix de muscade, huile d'olive

Sel et poivre

Crème liquide à votre goût



Faire revenir l'échalote dans de l'huile d'olive

Ajouter la patate douce, le céleri-rave, le thym, le curcuma, noix de muscade, sel, poivre, et le bouillon de légumes

Laisser cuire 20-30 min

Mixer et ajouter la crème

Velouté de petit pois au citron

Ingrédients : (pour 4 pers)

450g de petit pois

50cl d'eau bouillante

75g de carré frais

1 échalote, 1 citron bio

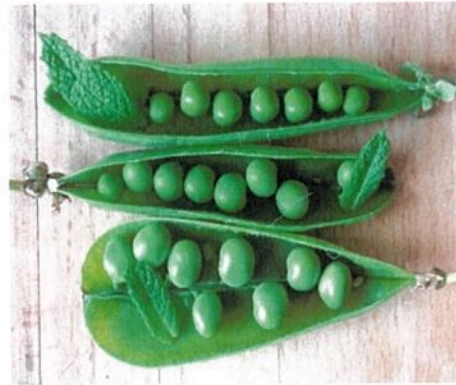
1 bouillon de légumes

4 feuilles de menthe

1 noix de beurre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



Faire revenir l'échalote dans l'huile et le beurre et le zeste de citron haché

Ajouter les petits pois, l'eau, le cube de bouillon, sel et poivre

Cuire 12 minutes

Hors du feu, ajouter le carré frais et la menthe

Mixer le tout et filtrer pour enlever la peau des petits pois

Velouté de champignons et châtaignes

Ingrédients : (pour 3-4 pers)

250g de champignons de paris

250g de châtaignes pelées en bocal

1 petit oignon

8cl de crème

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poivre



Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive

Ajouter les champignons

Verser l'eau à hauteur, ajouter les châtaignes et le cube de bouillon

Cuire 10 minutes

Mixer et ajouter le lait et le poivre

Servez chaud

Velouté de chou-fleur, curry et lait de coco

Ingrédients : (pour 6 pers)

1 petit chou-fleur,

3 carottes

1 gousse d'ail,

3 cuillères à café de curry

20 cl de lait de coco, huile d'olive

Sel et poivre



Faire revenir l'ail, le curry, le chou-fleur et les carottes dans de l'huile d'olive

Couvrir d'eau et saler légèrement

Faire cuire 15 minutes environ pour que les légumes soient tendres

Mixer soigneusement puis incorporez le lait de coco

Rectifier l'assaisonnement et servir chaud

Velouté de panais et poires

Ingrédients : (pour 1 litre)

2 panais (500g environ)

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 grosse poire

1/2 cube de bouillon de légumes

3 cuillères à soupe de crème

Un peu de persil ou de ciboulette pour faire beau dans l'assiette



Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive

Ajouter les panais et la poire en cube

Ajouter 1 litre d'eau le bouillon de légumes

Laisser cuire 15 20 minutes

Mixer et ajouter la crème

Crème de brocoli légère aux noisettes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1 brocoli

1 oignon

50cl de lait d'avoine

2 cuil à soupe d'huile de noisette

1 cuil à café d'huile de noisette

Noisettes grillées

Sel, poivre



Faire cuire à l'eau le brocoli taillé en morceaux

Faites suer l'oignon haché avec 1 cuillère à café d'huile de noisette

Ajoutez 50 cl de lait d'avoine, le brocoli, à l'exception de quelques bouquets.

Au bout de 15 minutes, mixez le tout avec 2 cuillères à soupe d'huile de noisette.

Parsemez de sel, poivre, bouquets de brocoli et noisettes grillées