



Velouté de poireaux (6 personnes)

PAR VALERIE



Vous aurez besoin de :

- 1kg de poireaux
- 1 pomme de terre
- 1 demi-cube de volaille
- 1 gousse d'ail

La recette

Trier et laver les poireaux le blanc, le vert et la pomme de terre.

Eplucher l'ail .

Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau avec le demi-cube de volaille 15 minutes.

Mouliner tout ensemble avec le jus de cuisson, et assaisonner de persil frais ou congelé.

A propos du persil

Une pincée tous les jours permet de palier de nombreux apports vitaminiques et minéraux, notamment en fer et en vitamine C.

