



Corinne
Farion

Diététicienne – Nutritionniste



VELOUTE AU CRESSON

Pour 4 personnes ★ préparation 15 minutes ★ cuisson 20 minutes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 botte de cresson
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 150 ml de lait entier
- 500 ml d'eau
- 40 g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Recettes :

Nettoyer les courgettes et les couper en dés – laver le cresson, couper et jeter les grosses tiges – éplucher, laver et ciseler l'échalote – peler l'ail, le dégermer et l'écraser au presse ail – Faire revenir les échalotes dans 1 CS d'huile d'olive, puis rajoutez le cresson, les courgettes et l'ail, puis laisser cuire pendant 5 minutes – rajouter l'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes – Mixez la préparation en rajoutant le lait chaud et le chèvre – Saler et poivrer, puis porter le velouté à frémissement en remuant. Servir chaud.