



L'ENTRÉE

VELOUTÉ DE POMME DE TERRE ET DE BROCOLI



★★★★★ (415)

ENV. 35 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pour la soupe

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de brocoli
- 1 cs d'huile de colza HOLL
- 350 g de pommes de terre à chair farineuse
- 2 dl de bouillon de légumes sans gluten ni lactose
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- poivre noir
- 4 dl de crème sans lactose

pour la garniture

- 1 cs d'huile de colza
- quelques florets de brocoli
- 2 à 3 cs de graines de tournesol
- 2 cs de crème sans lactose

PRÉPARATION

- 1 Diviser le brocoli en florets et les passer sous l'eau. Réserver un floret de brocoli pour la garniture et le diviser en plus petits fleurons. Eplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes.
- 2 Faire chauffer une poêle, puis y faire revenir brièvement les oignons et l'ail dans un fond d'eau. Ajouter le reste du brocoli et les pommes de terre, puis verser le bouillon. Porter la soupe à ébullition et laisser mijoter douze minutes à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre ramollissent.
- 3 Assaisonner généreusement avec de la noix de muscade et du poivre. Retirer la poêle du feu, ajouter la crème et réduire la soupe en purée fine à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Pour la garniture, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Ajouter les petits fleurons de brocoli et les graines de tournesol, et les faire griller brièvement. Verser la soupe dans des bols préchauffés, garnir des fleurons de brocoli, d'une cuillerée et de crème fraîche, et servir.

ASTUCE

- Pour la garniture, la crème sans lactose peut être remplacée par 2 cs de crème fraîche.