

VELOUTE DE POIREAUX AU FROMAGE FRAIS

Un onctueux velouté, riche en fibres, appréciable en cas de constipation ou de problèmes en bouche et de déglutition.



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2-3 personnes)

- 1 gros poireau (125 g)
- ½ c. à s. d'huile
- 1 pomme de terre
- 3 carrés de fromage frais
- 1 pincée de sel

Préparation

Parer le poireau (enlever la partie verte) et le couper en petits tronçons.

Dans une casserole, mettre l'huile et ajouter le poireau coupé. Le laisser fondre quelques minutes à feux doux.

Pendant ce temps, peler la pomme de terre, la laver et la couper en petits dés.

Les verser dans la casserole avec un 500 ml d'eau légèrement salée. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 15-20 minutes.

Retirer la casserole du feu et ajouter les fromages frais. Mixer.

À déguster chaud ou tiède (et éventuellement froid).