



Velouté de brocolis



Voilà une nouvelle soupe, à l'aspect crémeux mais sans ajout de matière grasse, dont la recette est tirée du livre [Soupes du jour](#), de Anne Catherine Bley. J'ai réalisé quasiment toutes les soupes de ce bouquin, froides ou chaudes. A base d'ingrédients simples de saison et d'un peu d'imagination, ces soupes plaisent à tous les coups. Mes préférées : carottes et lait de coco, chou-fleur au cumin, petits pois et menthe.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 brocolis
- 2 carottes
- 4 petites pommes de terre (ou 2 grosses)
- 1 oignon
- sel et poivre

Préparation :

Détailler les brocolis en bouquet, peler les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Couper en gros dés. Faire chauffer 1 L d'eau dans une cocotte minute et plonger les légumes lorsque l'eau bout. Saler et poivrer.

Fermer le couvercle hermétiquement et laisser cuire 15 à 20 min à partir de la rotation de la soupape. Mixer les légumes avec leur bouillon au blendeur après la cuisson.

Servir bien chaud.

Le 13 Décembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/12/13/index.html>