

Velouté Sardines & Champignons By Cath

Nombre

6 Personnes

Préparation

10 minutes

Cuisson

40 minutes

Pause

--



POTAGE & SOUPE

INGREDIENTS

- 500g champignons de Paris
- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 20 cl crème fraîche (allégée)
- 2 cœurs bouillon légumes (Maggi)
- Persil (2 branches de persil frais ou 2 Tbsp* de persil déshydraté (30ml)
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Huile olive
- Poivre
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Eplucher les échalotes et les gousses d'ail, ôter leurs germes** et les émincer grossièrement.
- Laver sous le robinet les champignons,*** les gratter si besoin et couper leurs bouts terreux.
- Si vous avez opté pour du persil frais, laver celui-ci. Il n'est pas nécessaire d'ôter les branches.
- Egoutter les sardines et éponger l'excédent d'huile avec du papier absorbant. Oter les arêtes (facultatif)

- Faire revenir dans un faitout pendant 5 minutes à feu moyen l'ail et les échalotes avec le persil, 3 càs d'huile olive, les 2 cœurs de bouillon légumes et un filet d'eau (50ml)
- Ajouter les champignons, les sardines, poivrer et ajouter 1 litre d'eau.
- Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 30 minutes.
- Utiliser un mixeur plongeant pour mixer votre velouté jusqu'à la consistance désirée
- Ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement si besoin (sel & poivre) et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes

- Parsemer éventuellement le velouté de gruyère râpé ou du parmesan et de quelques graines de courge ou de croûtons à l'ail.
- Servir aussitôt.

www.passionsbycath.fr



SCAN ME

YouTube



SCAN ME



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Recette disponible en VIDEO

Rendez-vous sur YouTube ou sur passionsbycath.fr

* 2 Tbsp = 30ml - rendez-vous sur passionsbycath.fr

** Oter toujours le germe de vos gousses d'ail pour 3 raisons essentielles
Pour en savoir plus, rendez-vous sur passionsbycath.fr

*** Laver les champignons en les frottant rapidement sous l'eau du robinet. Ne pas les immerger dans l'eau car ils se gonfleraient comme des éponges ...