

Velouté Sardines & Champignons By Cath

 ULTRABLADE	Nombre 6 Personnes	<i>Version avec le robot Companion</i>  
 MELANGEUR	Préparation 10 minutes	
	Cuisson 40 minutes	
	Pause --	
		POTAGE & SOUPE

INGREDIENTS :

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

ETAPE N°1

PREPARATION DES INGREDIENTS :

- Eplucher les échalotes et les gousses d'ail, ôter leurs germes** et les couper 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)

ETAPE N°2

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

Vit.12 / --- / 10 sec

- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot
- Mettre ail et échalotes dans la cuve.
- Fermer le couvercle et lancer le robot avec les paramètres : Vitesse 12 - Durée 10 secondes

ETAPE N°3

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P1
(Vit3 - 130°C - 5mn)

- Oter l'UltraBlade
- Positionner le mélangeur dans la cuve et rassembler les aliments au centre de celle-ci.
- Ajouter le persil, 3 càs d'huile olive, les 2 cœurs de bouillon légumes et un filet d'eau (50ml)
- Fermer et lancer le programme Slow Cook - P1

ETAPE N°4

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

SOUPE P1
(100°C - 30mn)

- Oter le mélangeur. Rassembler les aliments au centre de la cuve puis positionner l'UltraBlade.
- Ajouter les champignons, les sardines, poivrer et ajouter 1 litre d'eau.
- Fermer le couvercle et lancer le robot avec le programme Soupe P1 (réduire la durée à 30mn)

ETAPE N°5

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

SlowCook P2
(Vit1 - 95°C - 10mn)

- Ajouter la crème dans la cuve du robot
- Rectifier l'assaisonnement si besoin (sel & poivre)
- Fermer le couvercle et relancer le robot avec le programme Slow Cook P2 (réduire la durée à 10mn)

- 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



Astuces By Cath

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 ...*