



Entrées

Soupes

Potage sain aux asperges, sans crème

Pour 4 personnes.

Ingrédients

10 brins de persil (liées avec du fil de cuisine)
500 grammes d'asperges blanches
750 millilitres de bouillon de poulet
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pomme de terre (en rondelles)
100 millilitres de lait
1 oignon (haché fin)
poivre (blanc)
sel

Méthode de préparation

Nettoyez les asperges et coupez-les en morceaux de 2,5 cm. Tenez à part les pointes et la moitié des tiges. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à soupe de taille moyenne à feu moyen. Ajoutez l'oignon ciselé et les rondelles de pomme de terre. Faites étuver doucement durant 10 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit vitreux. Mélangez régulièrement.

Ajoutez la moitié des tiges d'asperges, le bouillon et le bouquet de persil. Portez à ébullition puis laissez mijoter une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Retirez le bouquet de persil de la soupe et mixez celle-ci bien lisse. Passez-la éventuellement pour un résultat optimal. Ensuite faites encore un peu réduire ou ajoutez du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.

Ajoutez le reste des morceaux d'asperges et les pointes et faites encore mijoter doucement 15 minutes. Juste avant de servir incorporez le lait. Partagez les pointes d'asperges dans les assiettes et décorez avec les fines herbes.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

