



Velouté d'asperges blanches

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'asperges blanches

1 belle courgette

1 oignon

1 cube de bouillon de volaille dégraissé (composition à vérifier pour les personnes sensibles au gluten)

20 cl de crème fraîche (PL) ou soja (PL/GP) (choisir celle-ci pour les personnes sensibles au lactose)

Sel, poivre

Préparation

Épluchez les asperges, coupez les pieds et coupez-les en tronçons.

Coupez les extrémités de la courgette et coupez-la en rondelles.

Mettez l'oignon émincé dans une cocotte avec un filet d'eau et laissez fondre doucement.

Ajoutez les asperges, la courgette, 50 cl d'eau et le cube de bouillon, sel et poivre.

Faites cuire pendant 20 minutes à découvert.

Récupérez les pointes d'asperges à l'aide d'une écumoire.

Réservez-les.

Poursuivez la cuisson pendant ¼ d'heure.

Mixez le tout au blender.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Passez le velouté dans une passoire (j'ai testé au chinois et ça n'allait pas, j'ai utilisé une passoire à petits trous).

Remuez bien pour qu'il ne reste dans le fond que les fibres des asperges.

Incorporez la crème dans le velouté et remettez à chauffer quelques minutes avec les pointes réservées.