

FICHE RECETTE N°9

PRINTEMPS

VELOUTÉ D'ASPERGES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Asperges
blanches : 800g

Pommes de terre :
1kg

Echalotes : 3

Eau : 600ml

Crème fraîche
épaisse : 10cl

Sel, beurre,
ciboulette

Pour un repas complet :

Accompagnez
votre repas de
pain complet
avec du houmous
ou des rillettes.



PRÉPARATION

1. Epluchez généreusement les asperges afin d'enlever les fibres dures externes (notamment pour les grosses asperges). Cassez la base des asperges. Coupez le reste en tronçons. Réservez quelques têtes.
2. Dans une casserole, faites revenir les échalotes dans un peu de beurre. Dès qu'ils sont translucides, ajoutez les asperges, les pommes de terre et du sel.
3. Ajoutez de l'eau jusqu'à la surface des légumes (ajustez les quantités si besoin). Laissez cuire à couvert sur feu moyen pendant 30min..
4. Ajoutez la crème fraîche et mixez bien jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Servez dans des bols avec une tête d'asperge émincée et de la ciboulette hâchée sur le dessus.