



Soupes chaudes
Crème d'asperges vertes



20 min 10 min 10 min **0** **95**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
crème**

1 kg **Asperge(s) verte(s)**
750 ml **Bouillon de légumes**
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour le
dressage**

4 c. à café **Crème fraîche épaisse**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Couper les pieds des asperges. Peler les tiges avec un économètre de la pointe vers la base.
- 2 Les rincer rapidement et les égoutter.

Étape 2

Cuisson des asperges

- 1 Porter le bouillon de légumes à ébullition et plonger les asperges.
- 2 Pour mieux préserver les qualités nutritionnelles de l'asperge, on peut les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- 3 Couvrir et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes.

Étape 3

Préparation de la crème

- 1 Verser le bouillon et les asperges dans le bol du mixeur, mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
- 2 Ajouter la crème fraîche et mixer de nouveau afin d'obtenir un mélange mousseux.

- 3 Préparer cette soupe au dernier moment car les asperges ne se conservent pas une fois cuites.
- 4 Assaisonner et réchauffer la préparation pendant quelques minutes dans une casserole avant de servir.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser la crème dans des bols. Ajouter un peu de crème fraîche au moment de servir.