



Soupes chaudes Crème d'asperges vertes



20 min 10 min 10 min 0 95

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des asperges

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

Étape 2

Cuisson des asperges

- Porter le bouillon de légumes à ébullition et plonger les asperges.
- 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

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

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**

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

Étape 4

Dressage

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