



*Soupes chaudes*

# Velouté de poivrons au gingembre frais



**40 min** 30 min 10 min **0** **524**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

### Les étapes

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Eplucher et râper le gingembre.
- 3 Préparer et émincer les poivrons en dés.
- 4 Verser le tout dans la casserole, ajouter le laurier. Couvrir d'eau (1 cm au dessus des poivrons). Porter le mélange à ébullition.
- 5 Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que le poivron soit tendre.
- 6 Une fois cuit, retirer le laurier. Egoutter les poivrons à l'aide d'un chinois.
- 7 Mixer avec la crème, l'huile d'olive et le fromage (réserver quelques dés pour la décoration éventuellement). Rectifier l'assaisonnement de sel.
- 8 La peau du poivron est désagréable en bouche pour cela il suffit de filtrer le velouté à l'aide du chinois.
- 9 Reverser le velouté dans la casserole et laisser mijoter 5 à 10 minutes. Servir bien chaud.

1.2 kg **Poivron(s)**  
300 ml **Crème liquide (fleurette)**  
150 g **Chèvre frais**  
2 c. à café **Gingembre frais**  
2 feuille(s) **Laurier**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Sel**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**