



*Soupes chaudes*  
**Velouté d'herbes**



**35 min** **15 min** **20 min**      **0**      **41**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

100 g **Pomme(s) de terre**  
100 g **Poireau**  
100 g **Pousses d'épinard**  
60 g **Roquette**  
6 tige(s) **Persil plat**  
6 tige(s) **Cerfeuil**  
50 cl **Bouillon de légumes**  
**1 Poivre**  
**1 Sel**

### Étape 1

#### Préparation du velouté

- 1 Peler puis couper en morceaux la pomme de terre.
- 2 Laver le poireau, puis le couper en morceaux.
- 3 Laver puis enlever la queue des épinards.
- 4 Laver la roquette et les herbes.
- 5 Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, puis le porter à ébullition.
- 6 Y ajouter alors les pommes de terre et le poireaux et laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.
- 7 A cinq minutes de la fin de la cuisson des légumes ajouter les épinards et la roquette.
- 8 Verser les légumes dans une passoire en réservant le bouillon de cuisson.
- 9 Verser les légumes et les herbes dans le mixeur et mixer le tout.
- 10 Ne pas cuire les herbes fraîches dans cette recette, bien au contraire elles apportent, quand elles sont crues, toute leur saveur à cette recette.
- 11 Une fois une pâte grossière obtenue, ajouter du bouillon jusqu'à obtenir la texture désirée.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Saler et poivrer si nécessaire, et servir dans des petits bols en décorant éventuellement avec quelques herbes fraîches entières.