



Soupes chaudes

Velouté de brocolis et croûtons au chèvre



40 min **15 min** **25 min** **0** **415**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté de brocolis

1 kg **Brocoli**
200 g **Pomme(s) de terre**
1 litre(s) **Eau**
10 cl **Crème allégée**
1 **Bouillon cube de volaille déshydraté**
2 pincée(s) **Poivre**
1 **Sel**
1 **Vinaigre d'alcool blanc**

Ingrédients pour les croûtons au fromage de chèvre

200 g **Chèvre**
4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à café **Crème allégée**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Séparer les fleurettes de brocoli et éliminer le tronc à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les laver à l'eau vinaigrée et les rincer à l'eau clair.
- 3 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe puis les laver.
- 4 Les détailler en gros dés à l'aide d'un couteau d'office.

Étape 2

Préparation du velouté

- 1 Placer les dés de pommes de terre dans une grande casserole avec le cube de bouillon de volaille émiétté.
- 2 Mouiller avec l'eau, couvrir et porter à ébullition.
- 3 Après 5 minutes de cuisson, ajouter les fleurettes de brocolis, couvrir et cuire encore 15 minutes à frémissements.
- 4 Verser le contenu de la casserole dans le bol d'un blender.
- 5 Ajouter la crème fraîche légère et le poivre.
- 6 Mixer jusqu'à obtention d'une crème fluide, lisse et

homogène.

- 7 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Étape 3

Préparation des croûtons au fromage de chèvre

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6) en position grill.
- 2 Détailler le fromage de chèvre en fines rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Les déposer sur les tranches de pain de campagne.
- 4 Déposer les tartines sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
- 5 Enfourner à 20 cm du grill pendant environ 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les croûtons au chèvre du four.
- 2 Répartir le velouté de brocoli dans des assiettes creuses.
- 3 A l'aide d'une cuillère à café, ajouter la crème légère destinée au dressage sur chaque assiette en formant une spirale.
- 4 Servir avec un croûton au fromage de chèvre bien chaud.