

CREME DE BROCOLI 240 calories

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

500 g de brocolis.

100g de légumes à soupe

(carottes, poireaux, céleri)

3 échalotes émincés

20 g de beurre

3 cs de fines herbes

1/4 l de bouillon

1/4 l crème fraîche liquide

sel, poivre du moulin

1. Préparez les brocolis; lavez-les et détachez-les en bouquets. Épluchez les tige des brocolis et coupez-les en dés.
2. Lavez les légumes coupés-les en petits dés.
3. Dans un faitout, faites revenir les dés de légumes et les échalotes émincées dans le beurre. Ajoutez les brocolis et les fines herbes. Couvrez de bouillon est portez à ébullition.
4. Lorsqu'ils sont cuits, passez les légumes au mixeur et incorporez la crème. Faites mijoter 5 minutes encore sur feu doux. Salez et poivrez.
5. Versez dans les assiettes et servez aussitôt.

Les conseils de Nina: pour servir, garnissez les assiettes

d'un dôme de crème fraîche légèrement battu.