VELOUTÉ DE MÂCHE

INGRÉDIENTS

- 125 g Mâche
- 1/2 Oignon
- 1/2 Carotte
- 1/2 Pomme de terre
- 1 c-à-s Huile
- 5 cl Crème fraîche
- 1/2 Petite poignée de graines germées mélangées (boutiques bio)
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 35MN

PRÉPARATION

Rincez et essorez la mâche.

Pelez et hachez l'oignon.

Épluchez et râpez la carotte et la pomme de terre.

Faites fondre l'oignon 2-3 min à l'huile dans une casserole. Versez 60 cl d'eau.

A l'ébullition, ajoutez la carotte et la pomme de terre.

Couvrez et laissez cuire 10 min.

Ajoutez la mâche (réservez-en 8 petits bouquets), faites cuire encore 5 min.

Mixez en velouté, salez et poivrez. Versez dans des bols.

Décorez de bouquets de mâche et de graines germées.

Servez aussitôt