



VELOUTÉ DE POIREAUX ET DE MARRONS, LANIÈRES DE JAMBON GLACÉES

40 MIN.
DE PRÉP.

40 MIN.
EN TOUT

275 KCAL
PAR PERSONNE

① Lipides: 16 g, Glucides: 26 g, Protéines: 6 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 1 PERSONNE

SOUPE

1 cs	d'huile d'olive
200 g	de marrons pelés surgelés légèrement décongelés
250 g	de poireaux coupé en julienne, quelques feuilles vertes
1 dl	de vin blanc
5 dl	d'eau
1 cc	de sel
un peu	de poivre

LANIÈRES DE JAMBON GLACÉES

1 cs	d'huile d'olive
60 g	de jambon arrière tranches coupé en fines lanières
1 cs	de sirop d'érable
1 dl	de crème entière fouettée ferme

Ustensiles

pour env. 8 ½ dl

VOICI COMMENT FAIRE

SOUPE

Faire chauffer l'huile, y étuver les marrons et les blancs de poireau pendant env. 4 minutes, mouiller avec le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter l'eau, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant env. 15 minutes Mixer le velouté et rectifier l'assaisonnement.

LANIÈRES DE JAMBON GLACÉES

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire griller lentement le jambon, ajouter les feuilles de poireau et le sirop d'érable puis poursuivre la cuisson pendant env. 3 minutes Garnir le velouté de lanières de jambon et de crème fouettée.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/9400/