

Velouté de bolets

swissmilk

Ingrédients

4 portions

300 g de bolets parés et émincés
beurre à rôtir pour faire revenir
150 g de courge (env. 100 g net) parée et coupée
en morceaux
1 oignon finement haché
8 dl de bouillon de légumes
1,5 dl de crème
sel
poivre du moulin

Décoration:

100 g de petits bolets parés et émincés
beurre ou crème à rôtir
sel
2 cs de persil haché



Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min

1. Faire revenir les bolets dans le beurre à rôtir. Ajouter la courge et l'oignon, étuver. Mouiller avec le bouillon, laisser mijoter 15–20 min. Passer le tout au mixeur. Incorporer la crème, porter à ébullition et assaisonner.
2. Décoration: faire revenir les bolets dans le beurre à rôtir, assaisonner. Dresser la soupe dans des bols préchauffés, décorer de champignons et de persil.

Remplacez les bolets par d'autres champignons.

Par portion: Énergie: 942kJ / 225kcal, lipides: 18g, glucides: 7g, protéines: 9g