

# Velouté d'asperges vertes

(pour 4 personnes)

## Ingrédients

500 g d'asperges vertes  
2 pommes de terre moyennes (150 g)  
1 dl de lait demi-écrémé  
4 cs de séré de fromage blanc (ex. séré demi-gras)  
Persil haché finement pour la déco  
Sel et poivre

## Préparation :

- Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire dans 1 litre d'eau salée.
- Laver les asperges vertes et les couper grossièrement; les ajouter aux pommes de terre avec le cube.
- Laisser cuire environ 15 minutes.
- Mixer le tout à l'aide d'un plongeur par exemple.
- Ajouter le lait et assaisonner selon le goût.
- Servir dans 4 assiettes en ajoutant au centre une cuillère de fromage frais garni de persil.

Apports énergétiques (par personne)

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
77.5 kcal	6.7 g	10.8 g	0.8 g



Textes et photos:  
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD