



Velouté marin

 4 personnes

INGREDIENTS

Eau 400ml
Cresson 280g
Salicorne 120g
Crème légère 40ml
Encornet 100g
Pignon de pin 20g
Persil
Poivre

NOTES

La salicorne est riche en minéraux, en antioxydants et particulièrement en fibres alimentaires ce qui favorisent un bon transit intestinal. De plus, elle procure un goût salé prononcé qui ne nécessite aucun ajout du sel à vos préparations.

PRÉPARATION

1. Rincez le cresson et la salicorne à l'eau claire ensuite plongez-les dans une casserole d'eau.
2. Faites cuire pendant 20 à 30 minutes.
3. Pendant ce temps, faites revenir les pignons de pin quelques minutes à la poêle puis réservez-les de côté.
4. Faites blanchir les encornets dans une casserole d'eau bouillante 5 minutes.
5. Mixez le velouté, ajoutez ensuite la crème et mélangez.
6. Laissez cuire à feu doux en ajoutant les encornets.
7. Dressez dans une assiette creuse en ajoutant le persil finement haché, les pignons de pin et un tour de moulin à poivre.

SUGGESTIONS

Conservez une partie de la crème pour décorer votre velouté dans votre assiette.

	1 portion 245g	100g
Energie (kcal)	66,7	27,0
Protéines (g)	3,1	1,3
Lipides (g)	5,3	2,1
Glucides (g)	1,6	0,6
Sel (g)	1,0	0,4
Fibres alimentaires (g)	2,9	1,2