

POTAGE AUX ENDIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 5 endives
- 1 l de bouillon de légumes
- 4 brins de cerfeuil
- noix de muscade
- 2 pommes de terre
- sel, poivre
- 0,25 l de lait demi écrémé

PRÉPARATION

- Nettoyez et lavez les endives, retirez le cône de la base à l'aide d'un épluche-légumes. Conservez une endive pour la décoration, émincez les autres.
- Dans un faitout mettez les endives émincées, saupoudrez de sel, couvrez. Laissez étuver doucement pendant 5 min, en principe les endives rendent suffisamment d'eau pour ne pas brûler.
- Épluchez, lavez les pommes de terre, coupez-les en dés, ajoutez-les aux endives. Versez le bouillon chaud, laissez cuire à petits frémissements, 45 min. Passez au mixer plongeant ou au moulin-légumes, grille fine. Ajoutez le lait, le cerfeuil ciselé quelques râpures de noix de muscade, poivrez.
- Coupez en rondelles l'endive réservée, versez le potage en soupière

ajoutez les rondelles d'endives crues.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

69 kcal

BON APPÉTIT !