

VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes (500 mL de velouté) | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 25 minutes

Châtaignes en conserve égouttées 300g • Beurre ½ sel 20 à 30g
1 gros oignon = 150g • 1 belle gousse d'ail
Eau 300 mL • Crème fraîche (ou végétale) 100 mL
¼ de bouillon de légumes • Poivre • Persil ou coriandre
18 noisettes décortiquées = 20g



1. Eplucher et **émincer** l'ail.
2. Eplucher l'oignon et le découper en **lamelles**.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. **Rincer** à l'eau les châtaignes et les égoutter (pour enlever l'excédent de sel/sucre).
5. Dans une **cocotte** sur **feu doux**, faire fondre le beurre et ajouter l'ail et l'oignon. Les faire revenir environ **10 minutes** en remuant souvent (ils doivent être très fondants).
6. **Ajouter** les châtaignes, le bouillon et le poivre. **Verser** l'eau et remuer et laisser sur **feu moyen** environ **10 minutes**.
7. **Verser** la crème, remuer et **mixer** jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
8. Au dernier moment, dans une **poêle** sur **feu moyen**, faire **torréfier** les noisettes quelques minutes puis les concasser grossièrement.
9. Servir le velouté, **parsemer** d'herbes et de noisettes et déguster.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Pour une **version végétale**, remplacer la crème fraîche par de la crème végétale (riz, amandes, soja) et le beurre par de l'huile végétale (olive ou tournesol).
- Les **châtaignes** sont riches en sucres lents, fibres, potassium et magnésium.
- Proposer ce velouté à l'**apéritif** (verrines) ou en **entrée**, les quantités servies seront ainsi plus petites.
- + de **recettes de veloutés** sur mon blog !

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

