

Velouté de Légumes



Calle Cuisine

Type : Plat léger plaisir

Difficulté : Facile

Durée : 30 minutes env.

Ingrédients : pour env. 5 pers.

1 aubergine

1 courgette

1 poivron

3 pommes de terre

3 tomates

5 carottes

Préparation : avec ou sans Thermomix TM 31

- ✓ Bien nettoyer les légumes et mixer ensemble les carottes, l'aubergine, les tomates et le poivron...(TM 31 : Vitesse 5 pendant 10 sec.)
- ✓ Coupez ensuite les courgettes et les pommes de terre en morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes avec les autres légumes mixés (TM 31 : PDT + Courgettes dans le panier de cuisson, le reste en dessous : pendant 18 min. Varoma Vitesse 1, Sens inverse)
- ✓ Lorsque c'est cuit, mixer tout ensemble en rajoutant de l'eau si vous préférez un velouté plus ou moins consistant (TM 31 : pendant 1 min. à Vitesse 6 puis quelques sec. à Vitesse 10).

Votre velouté est prêt, léger et chaud rien que du bonheur !

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>