



• *Velouté d'endives* •



EFFECTIF
6



TEMPS DE PRÉPARATION
40 minutes



PRIX PORTION
1,90 €

INGRÉDIENTS BIO *et quantité*

- 500 g d'endives
- 1 oignons
- 1 grosses pommes de terre
- huile d'olives
- quelques noix ou noisettes
- 25 cl de crème fraîche
- 100 g de lardons fumés
(ou magret de canard fumé)
- 100 g de fourme d'Ambert
- sel / poivre
- 1 bouquet de coriandre

PRÉPARATION

1. Emincez les endives.
2. Dans un faitout faites revenir les oignons émincés puis ajoutez les endives et poursuivez la cuisson.
3. Coupez les pommes de terres en cubes, ajoutez-les aux endives avec 1 litre d'eau, laissez cuire pendant 40 minutes.
4. Hors du feu, ajoutez la crème avec 50 g de fourme d'Ambert.
5. Mixez le tout puis assaisonner.
6. Faites revenir les lardons dans une poêle.
7. Dressez le velouté dans des bols ou des assiettes creuses, décorez avec les lardons (ou le magret de canard fumé), les noix (ou noisettes), des cubes de fourme d'Ambert et la coriandre ciselée avec un filet d'huile d'olive.
8. optionnel : vous pouvez compléter avec des croutons grillés.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

Avec une teneur en fibres de 4,4 %, l'endive aide notre organisme à mieux fonctionner : les fibres favorisent un bon transit intestinal, procurent une sensation de satiété rapide et durable et nourrissent notre microbiote.