VELOUTE DE TOPINAMBOURS



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 550 gr de topinambours
- 160 gr de pommes de terre (2 pommes de terre moyennes)
- 1 cc d'huile de noisettes
- 50 gr d'oignon
- 650 ml d'eau
- Sel, poivre
- 100 gr de fromage blanc de votre choix
- 1/2 cube de bouillon de légume

Préparation :

- Peler et émincer l'oignon
- Laver, peler et couper les pommes de terre en dés
- Laver, peler et couper les topinambours
- Dans un faitout, ou dans le bol de votre robot, ajouter tous les ingrédients (sauf le yaourt) et cuire 35 min (Attention les programmes soupes peuvent varier selon les robots)
- Ajouter le fromage blanc, mixer et cuire 5 min supplémentaires à faible température
- Servir

Astuce : remplacer le fromage blanc par 2 CS de crème de votre choix !

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION