



Velouté de haricots rouges

Pour 4 personnes : 400 à 600g de haricots rouges cuits

un oignon émincé

100 à 200mL de jus de cuisson des haricots rouges

150mL de crème liquide entière ou végétale

250mL d'eau

un cube de bouillon de légumes

une cuillère à soupe d'huile d'olive

une pincée de cannelle

du thym, un clou de girofle

- 1) Dans une casserole faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 2) Verser les haricots rouges, le jus de cuisson, l'eau, le cube, la cannelle, le thym et le clou de girofle.
Laisser mijoter 10 minutes à petits frémissements.
- 3) Rajouter la crème liquide, mixer.
- 4) Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud avec des croûtons ou des fines tranches de lard grillées.

Source : www.timolokoy.com

Céline DELARUE – Diététicienne psychopraticienne – MATHA/ROUILLAC – 06.66.27.45.30