



6 à 8 personnes



20 mn



Très facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html) :
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Velouté de châtaignes

Ingédients



500g de châtaignes cuites (en boîte ou au naturel) entières ou en purée



• 1 litre de lait (entier de préférence)



• 1 bouquet garni



• 2 cuillerées à soupe de crème fraîche



• sel, poivre



• 1 pincée de noix de muscade

Préparation

1

Égoutter les marrons, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le bouquet garni.



2

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.



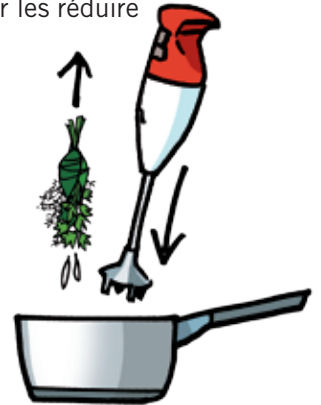
3

Si les châtaignes sont entières, en réserver 6. Les émietter grossièrement.



4

Retirer le bouquet garni. Passer les châtaignes au moulin à légumes ou au mixeur pour les réduire en fine purée.



5

Saler, poivrer et ajouter la muscade.



6

Chauffer le tout dans une casserole à feu doux pendant 10 mn. Remuer, ajouter la crème.



7

Disposer des miettes de châtaignes sur chaque bol. Servir.



Infoplus

Facile et rapide à préparer, ce velouté change de la « soupe de légumes ». Nourrissant, il est aussi riche en fibres mais aussi source de protéines et de calcium.