



Velouté d'asperges à la gremolata et aux croûtons

Une délicieuse soupe de saison avec Alpro Soya Cuisine

Préparation

1. Commencez par le bouillon. Épluchez les asperges en commençant sous la tête et coupez ou cassez la partie dure (1-3 cm). Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'Alpro soya Cuire et Rôtir dans une grande casserole et faites-y étuver les épluchures et les parties dures des asperges. Mouillez avec le bouillon de légumes et ajoutez quelques grains de poivre, la feuille de laurier et une rondelle de citron. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les épluchures soient bien cuites et rendent suffisamment leur saveur. Passez le bouillon et réservez-le au chaud.

2. Préparez entre-temps la gremolata. Hachez finement le persil. Râpez le zeste du citron et ajoutez 2 éclats d'ail émincés. Mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez. Laissez reposer au moins un quart d'heure pour permettre à toutes les saveurs de se mélanger. Coupez les tranches de pain en petits dés et faites-les dorer dans 1 cuillère à soupe d'Alpro soya Cuire et Rôtir.

3. Coupez les asperges en morceaux de tailles égales. Mettez les pointes d'asperges de côté et faites-les cuire dans la soupe en guise de finition. Coupez l'oignon et 2 éclats d'ail en morceaux. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'Alpro soya Cuire et Rôtir et faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les morceaux d'asperges et poursuivez la cuisson pendant 1 minute en remuant. Mouillez avec le bouillon passé et laissez mijoter pendant 15 minutes.

4. Hors du feu, ajoutez l'Alpro soya Cuisine et mixez finement. Ajoutez les pointes d'asperges et assaisonnez de noix muscade moulue, de poivre noir fraîchement moulu et de sel. Servez le velouté dans des bols et parsemez de croûtons et de gremolata.



6 portions



40min



Ingrédients

- 600 g d'asperges blanches
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 feuille de laurier
- 4 éclats d'ail
- 125 ml d'Alpro soya Cuisine
- 75 g (3 c. à s.) d'Alpro soya Cuire et Rôtir
- ½ botte de persil
- 2 tranches de pain bis
- noix muscade
- poivre fraîchement moulu
- sel

À base de

Cuire et Rôtir



Alpro Soya Cuisine 'For Professionals'



Soya Cuisine

