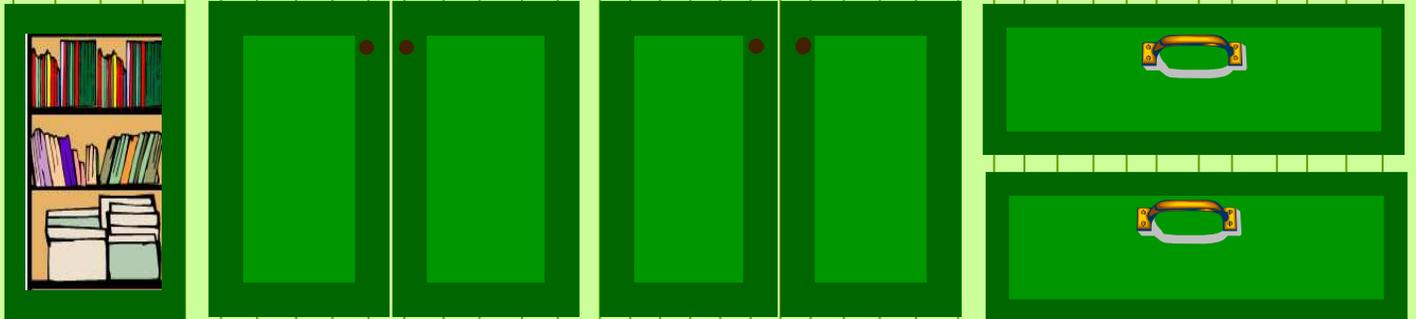


La cuisine de nos petites coquines!



Bon appétit!

Velouté d'épinards et de haricots

8 portions

Ingrédients :

1 c. à table de beurre

2 gousses d'ail hachées

1 oignon espagnol haché grossièrement

2 à 3 carottes tranchées (environ 1 tasse)

1 tasse de bouillon de poulet

1 boîte de 19 oz. (540g.) de haricots blancs, égouttés

2 ½ tasses de lait

½ paquet d'épinards frais équeutés, hachés grossièrement

Préparation :

Faire fondre le beurre et y faire revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les carottes et le bouillon de poulet. Amener à ébullition, couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 20 minutes.

Ajouter les haricots et le lait. Verser dans la jarre du mélangeur et réduire en purée. Verser de nouveau dans la casserole, ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes.