



Velouté de Maïs

Temps préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Ingédients : pour 6 personnes

- 500g de Maïs en boîte (2 boîtes)
- 2 pommes de terre
- 1/2 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 tablette de bouillon de légumes bio
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette

Matériel : 1 mixeur blender

PREPARATION

1 – Egoutter et rincer le maïs. Conserver quelques grains pour la décoration du velouté.

2 – Eplucher les pommes de terre et les découper en morceaux.

3 – Emincer grossièrement l'oignon. Eplucher et dégermer la gousse d'ail.

4 – Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive. Verser tous les ingrédients (oignon, maïs, pommes de terre) et les faire revenir quelques minutes. Ajouter alors 1/2 l d'eau chaude et la tablette de bouillon de légumes émiettée. Couvrir.

CUISSON : A partir de l'ébullition, laisser cuire à feu doux pendant 20 à 25mn (le temps que les pommes de terre soient cuites).

FINITION : Mixer la préparation de Maïs avec un mixeur plongeur ou dans un blender à vitesse maximale pour obtenir un velouté. Servir chaud avec quelques grains de maïs et une pincée de piment d'Espelette pour relever l'ensemble.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Eviter de saler la préparation, la tablette de bouillon de légumes suffira.