

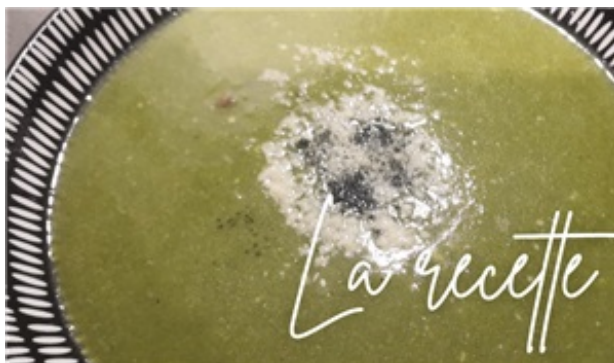
# Velouté de navet-rave, racine et feuilles

 cuisinedegut.net

## INGRÉDIENTS

Pour 2 grosses assiettes creuses

*5/6 navets rave avec leurs feuilles  
1 grosse pomme de terre  
1 oignon  
Parmesan râpé  
Sel de Guérande à la Spiruline poivre  
au moulin*



## PRÉPARATION

1. Couper les navets-raves à la base des feuilles, les éplucher, les laver et les couper en morceaux
2. Couper les feuilles, bien les laver et les couper en morceaux.
3. Eplucher la pomme de terre, la laver et la couper en morceaux
4. Eplucher l'oignon et le ciseler grossièrement.
5. Mettre tous ces légumes à cuire ensemble dans le bol du coking chef ou dans un faitout rempli d'eau bouillante.
6. Cuire durant **45 minutes** à couvert.
7. Au bout de ce laps de temps, verser les légumes à l'aide d'une louche dans un blender, ajouter du bouillon et mixer jusqu'à obtenir un velouté.
8. Saler avec le sel de guérande à la spiruline, poivrer généreusement et remuer.
9. Ajouter une cuillère à soupe de parmesan. Remuer à nouveau
10. Servir dans des assiettes creuses.
11. Ajouter au centre un peu de parmesan râpé et de sel spiruline
12. Déguster aussitôt bien chaud

## CONSEILS ET ASTUCES

1- Saler progressivement et goûter à chaque fois pour l'ajuster à votre goût.

3- Mixer le potage le plus finement possible pour ne pas retrouver de morceaux de feuilles.

