

Velouté vert et œuf poché



🍴 1 portions · ⌚ prep. 6m · 🕒 cuisson 18m

🥚 œufs 🥛 lait

Velouté express de brocoli et petits pois mixés à la crème, surmonté d'un œuf poché. Rapide, léger et complet pour un repas solo en 22 minutes.

France

INGRÉDIENTS

☐ brocoli, <i>frais</i>	75 g	☐ eau	250 ml
☐ beurre	1 noisette	☐ crème liquide	30 ml
☐ petits pois surgelés	70 g	☐ œuf	1
☐ ail, <i>râpé ou émincé</i>	1/4 gousse		

PRÉPARATION

1. Laver le *brocoli* et le couper en fleurettes.
2. Dans une *casserole*, faire fondre le *beurre* et ajouter les *petits pois surgelés*, le brocoli et l'*ail*. Faire revenir *2 minutes* à feu vif.
3. Ajouter l'*eau*, couvrir et cuire *15 minutes* à feu moyen.
4. Mixer la soupe. Ajouter la *crème liquide*, saler et poivrer.
5. Casser l'*œuf* dans un petit récipient. Faire bouillir de l'eau dans une autre casserole, former un tourbillon à la cuillère. Verser l'œuf au centre et cuire *1 minute*. Égoutter.
6. Servir le velouté avec l'œuf poché posé dessus.