

# Velouté de cresson au lard fumé

Préparation : 25 min  
Cuisson : 50 min  
Haut : mini  
Bas : maxi

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base

- 380 g de pommes de terre
- 70 g de tranches de lard fumé
- 1 cube de bouillon de légumes (ou de volaille)
- 50 cl d'eau
- 50 cl d'eau pétillante
- 1 grosse botte de cresson ou 150 g de cresson
- ½ botte de persil haché
- 20 g de beurre demi-sel
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Poivre du moulin

## Préparation :

- 1 Rincez le cresson, hachez-le grossièrement et déposez-le en premier dans la cocotte.
- 2 Épluchez et coupez les pommes de terre en petits morceaux. Déposez-les sur le cresson et versez le reste des ingrédients dans la cocotte sauf la crème et le persil. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte, ajoutez la crème et les feuilles de persil puis mixez finement.

**Note du chef :** un gain de temps par rapport à une cuisson traditionnelle car tout se fait en une seule étape.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	561,7 kJ / 134,4 kcal	6,7 %
Protéines	4,3 g	8,6 %
Lipides	7,6 g	10,8 %
Glucides	11,3 g	4,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)  
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

## Atouts nutrition :

Vitamine K page 73

Vitamine B9 page 73

Fibres page 71



*Cette soupe est idéale pour les dîners d'hiver et permet de faire le plein de vitamine K mais aussi de vitamine B9 et de fibres. Pour profiter pleinement des bienfaits du cresson, vous pouvez également le consommer cru en salade.*