

Crème de laitue bio



Ingrédients

- 2 belles laitues, lavées , essorées et hachées
- 3 c. à table de beurre
- 1 petit oignon haché
- 2 c. à table de farine
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 5/8 tasse de lait
- 5/8 tasse de crème légère
- sel
- poivre blanc
- soupçon de muscade râpée.

Préparation

1. Remplir à moitié d'eau une casserole de taille moyenne et y amener l'eau à ébullition; y jeter les laitues et faire blanchir cinq minutes. Égoutter, réduire les laitues en purée.
2. Réserver le liquide de cuisson, une fois refroidi, pour en arroser les plantes de maison.
3. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre sur feu modéré et faire revenir l'oignon (3 minutes)
4. Enlever la casserole du feu et ajouter la farine en la mélangeant à la cuillère de bois.
5. Remettre sur le feu en ajoutant progressivement le bouillon de poulet ainsi que le lait. Amener à ébullition.
6. Enlever du feu et ajouter la crème, le sel , le poivre et la purée de laitue.

Source : [Équiterre](#)