

Recette facile

VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR

- **Énergie** : 131 kcal
- **Protides** : 6.0 g
- **Lipides** : 6.7 g
- **Glucides** : 11.7 g

 15 minutes

 10 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 500g de topinambour
- * 1 oignon jaune
- * 1,2 L d'eau + 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- * 100ml de crème fraîche épaisse à 15% de matières grasses
- * Sel, poivre, muscade râpée
- * 1 blanc d'œuf
- * 10g de beurre
- * 50g de parmesan râpé

USTENSILES

- * 1 marmite avec couvercle
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 économe
- * 1 saladier
- * 1 plaque allant au four
- * 1 rouleau à pâtisserie
- * 1 mixeur plongeant
- * 4 bols
- * 1 cuillère à café

ÉTAPES

- 1 Faites chauffer le bouillon de volaille et pendant ce temps, épluchez et lavez soigneusement les morceaux de topinambour, découpez-les et ciselez l'oignon.
- 2 Plongez les légumes dans le bouillon. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que le topinambour soit « fondant ». Préchauffez le four TH7 (210°C).
- 3 Dans un saladier, mêlez le parmesan avec le beurre fondu et du poivre. Battez le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez-les délicatement à la préparation précédente.
- 4 Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, faire 6 tas en étalant la préparation de façon à obtenir un rond fin (environ 1mm d'épaisseur). Mettez dans le four chaud pendant 7 min, en surveillant la cuisson.
- 5 Sortez les tuiles lorsqu'elles commencent à colorer, disposez-les sans les chevaucher sur un rouleau à pâtisserie afin de leur donner une forme incurvée et laissez-les refroidir de cette façon.
- 6 Retirez les topinambours du feu puis mixez la préparation, en ajoutant du bouillon de cuisson petit à petit, selon la consistance souhaitée et assaisonnez à votre convenance.
- 7 Au moment de servir, réchauffez le velouté si nécessaire puis servir dans des petits bols en ajoutant dans chacun d'eux une cuillère à café de crème épaisse et en parsemant d'une touche de noix de muscade râpée. Servez avec la tuile de parmesan.