



CREME DE CHATAIGNE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 bocal de châtaignes
- 1 cube de bouillon de poule
- 40 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel

Préparation de la recette :

Dans une casserole, faire fondre le beurre, mettre les châtaignes et les faire revenir quelques minutes.

Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.

A partir du moment où l'eau frémit, laisser cuire 10 minutes.

Retirer les châtaignes du bouillon.

Il est possible de réserver quelques châtaignes (en fonction de votre tolérance digestive) afin de les rajouter à la soupe avant de servir.

Mixer les châtaignes et ajouter petit à petit le bouillon dans lequel les châtaignes ont cuit.

La consistance doit être fine, souple.

Ajouter la crème fraîche, saler. La consistance de la soupe doit être crémeuse.

Servir très chaud.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr