

SOUPE, CRÈME D'ASPERGES.

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-02-04

Temps de Préparation; 20 Minutes

Temps de Cuisson; 30 Minutes.

Cette Recette vas produire 4 à 6 Portions pour Adultes.

Étape # 1 – Préparation des Épices sec.

- 4 C.A. Soupe de Base de Poulet en Poudre. (Faible en Sel)
- ¼ C.A. Thé de Poivre de Citron.
- ½ C.A. Thé de Sel.
- 2 Pincée de Sarriette.
- 2 Pincée de Sauge.
- 4 Pincée de Thym.
- 1 C.A. Thé de Poudre d'ail.
- ½ C.A. Thé de **Sel D'oignon**. (Pas de poudre d'oignon)
- 1 C.A. Soupe de Coriandre (en Flocons)
- 1 Pincée de Sel de Céleri.
- 1 Pincée de Basilic moulue.

Préparé tout les épices ci haut et placer dans un petit contenant sec et de côté pour l'instant.

Étape # 2 – AGENT Épaississant.

- ½ Tasse de Farine Blanche tout usage.
- ¾ Tasse d'eau.

Mélanger la farine et l'eau et placer de côté pour l'instant. Ceci seras ajouter à la soupe vers la fin de la cuisson.

Étape # 3 – PRÉPARATION de la Soupe.

Dans un Pot de cuisson de 4 Pintes.

- 12 Petites Carottes. (Finement couper)
- 3 Tasses d'eau.
- 1 1/2 Tasses de Crème (Faible en gras).
- 1 **Bunche d'Asperges**.
(Environ 15 de grosseur médium)

Inséré la Préparation des Épices sec de l'étape # 1.



Laver tout les Asperges et couper en trois part égales.

1 - Utiliser seulement les bouts qui sont le plus dure des Asperges et couper en plus petits morceaux pour passer aux malaxeur avec **1/4 de tasse d'huile d'arachide et une Tasse d'eau** et puis ajouter à la soupe.

2 - Toutes les parties du milieux des Asperges couper en très petits morceaux et incorporer à la soupe.

3 - Tout les bouts tendres des Asperges couper encore en trois part égales et placer de côté pour l'instant, ils seront rajoutés à la soupe vers la fin de la cuisson.

Faire Mijoter a feux doux tout les ingrédients ci haut (**excepter les bouts tendres des Asperges**) pour 20 Minutes et brasser de temps à autre.

Après 20 minutes mélanger encore l'agent épaississant que vous aviez préparé a l'étape # 2 et passer dans un passoire fin avant de vider dans la soupe, Vider lentement dans la soupe tout en brassant la soupe. Maintenant vous pouvez insérer les bouts tendres des asperges et bien mélanger et faire mijoter la soupe pour un autre 10 minutes.

Après les 10 Minutes écoulé, enlever la soupe du feu et placer sur une surface froide.

La Soupe est maintenant prête à être servi. Bien brasser la soupe avant de transvider.

BON APPÉTIT

