

Velouté d'Épinards à la Savariésanne

Tout est question de volonté et à volonté...

En entrée pour 4 personnes

1 l env.

- ❖ 1 gousse d'ail hachée
- ❖ 1 oignon haché
- ❖ Épinards congelés (éviter à la crème)
- ❖ *Env. 2.5 dl vin blanc**
- ❖ 6 dl de Bouillon de Légumes sans graisse
- ❖ 2 cc de Jus de citron
- ❖ 2 cc de Miel
- ❖ Sel/Poivre
- ❖ Soupe de Poulet «Herbalife »

Faire revenir l'ail et l'oignon puis rajouter les épinards congelés, porter à ébullition sans que ça n'attache au fond !

Retirer du faitout et réserver au chaud.

Selon les goûts de chacun : Verser le vin blanc dans le faitout et faire réduire de moitié à feu vif.

Ajouter le bouillon, le miel et le jus de citron.

Laisser mijoter 10 minutes env.

Remettre les épinards dans le faitout et bien mélanger le tout.

Reporter à ébullition.

Saler - Poivrer.

Rajouter la Soupe de Poulet « Herbalife » et bien mélanger.

N. B. :

Cette soupe peut se garder toute prête au frigo 1 à 2 jours et se réchauffer le moment voulu !

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé et pour la ligne !*

Sandra Udry