

Recettes de Soupes et de Potages

Le dosage du sel sera compatible avec vos préconisations médicales.

Crème Dubarry

Ingrédients pour 8 personnes :

1 chou fleur, 2 blancs de poireaux, 4 pommes de terre, 4 échalotes, 1 cuillère d'huile d'olive, 200 ml de lait ½ écrémé, poivre.

Recette

Faire suer les échalotes avec de l'huile d'olive, avec les blancs de poireaux émincés, puis le chou-fleur coupé en fleur et les pommes de terre coupées en dés. Ajouter l'eau, cuire 30 mn, mixer et ajouter le lait et poivrer.

Potage de lentilles

Ingrédients pour 8 personnes :

250 g de lentilles, 4 oignons, 2 gousses d'ail, 2 pommes de terre, poivre.

Recette

Dans une casserole mettre tous les ingrédients, ajouter l'eau ½ litre. Cuire 1 heure, mixer le tout et passer au chinois et poivrer.

Potage de carotte, Curry et Coco

Ingrédients pour 8 personnes :

1 Kg de carotte, 2 blancs de poireaux, 2 pommes de terre, 2 oignons, 1 cuillère d'huile d'olive, ½ boîte de lait de coco, de la poudre de Curry, poivre.

Recette

Faire revenir les carottes émincées dans l'huile d'olive, l'oignon et les blancs de poireaux émincés. Mouiller avec ½ l d'eau, ajouter le Curry et les pommes de terre coupées en dés. Cuire 30 mn, mixer et ajouter le lait de Coco et poivrer.

Crème de potiron aux marrons

Ingrédients pour 8 personnes :

1 Kg de potiron, 2 blancs de poireaux, 2 pommes de terre, 4 échalotes, 1 cuillère d'huile d'olive, 100 g d'éclats de marron, poivre.

Recette

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon et les blancs de poireaux émincés, ajouter le potiron coupé en dés, mouiller avec 1 /2 l d'eau, ajouter les pommes de terre coupées en dés et poivrer. Cuire 30 mn, mixer et ajouter les éclats de marrons et le poivre au moment de servir.

Bon appétit