



manger malin...

POTAGES!



Potage aux poireaux



Ingrédients :

- 300g de poireaux frais ou surgelés (ou de verts de poireaux)
 - 1 oignon ou 100g d'oignons surgelés
 - 1 pomme de terre moyenne (+- 100g)
 - 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
 - 1l d'eau
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - 1 bouquet garni
 - poivre
 - 1 cas de persil frais ou surgelé
- *cas : cuillère à soupe

Préparation :

- Epluchez, nettoyez et lavez les légumes et la pomme de terre, puis coupez-les grossièrement.
- Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans la matière grasse.
- Ajoutez les poireaux et les morceaux de pomme de terre et laissez-les cuire quelques minutes.
- Versez 1l d'eau dans la casserole et ajoutez-y le cube de bouillon de volaille et le bouquet garni.
- Laissez cuire pendant 30 minutes, casserole fermée et vérifiez la cuisson des légumes.
- Retirez le bouquet garni, puis mixez longuement la préparation.

Commentaires :

- Poireau, chou-fleur, courgette, carotte, tomate, oignon, petits pois, brocolis, cresson,... Autant de possibilités pour une seule et même recette ; pensez-y ! N'hésitez-pas à y intégrer vos restes de légumes également.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
103 kcal	2g	5g	1g	10g	4g	1,3g

Potage aux tomates



Ingrédients :

- 1 boîte de tomates pelées en cubes (400g)
 - 1 branche de céleri vert
 - 1 pomme de terre moyenne (100g)
 - 1 oignon ou 100g d'oignons surgelés
 - 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
 - 2 cas* de crème culinaire à 20% MG (en option)
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - 1l d'eau
 - poivre
 - bouquet garni (thym et laurier)
 - persil (frais ou surgelé)
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Epluchez la gousse d'ail et l'oignon et émincez-les.
- Epluchez la pomme de terre et coupez-la grossièrement.
- Coupez la branche de céleri vert en tronçons.
- Dans une casserole, faites revenir les oignons dans la matière grasse, puis ajoutez la boîte de tomates pelées, la branche de céleri, la pomme de terre et l'ail.
- Ajoutez l'eau, le cube de bouillon ainsi que le bouquet garni et laissez mijoter pendant 30 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni, mixez longuement le potage et ajoutez la (en option) crème fraîche en mélangeant bien.
- Assaisonnez de persil et de poivre.

Commentaires :

- Réalisez votre bouquet garni en plaçant le thym et le laurier dans une boule à thé ou dans un filtre à thé ; vous pourrez ainsi le retirer facilement de votre potage avant de le mixer.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
106kcal	3g	6g	0,6g	9g	3g	1,6g

Soupe aux fanes de carottes



Ingrédients :

- fanes d'une grosse botte de carottes (+-100g)
 - 3 pommes de terre moyennes (300g)
 - 1 oignon
 - 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - 1 bouquet garni
 - 1l d'eau du robinet
 - 2 cas* de crème culinaire 20%MG
 - poivre
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Lavez les fanes de carottes et coupez-les très grossièrement.
- Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles.
- Après avoir épluché et émincé l'oignon, faites-le revenir dans la matière grasse pendant 2 minutes, dans une casserole.
- Ajoutez les fanes de carottes et les rondelles de pommes de terre.
- Versez dans la casserole 1l d'eau bouillante et ajoutez-y le cube de bouillon et le bouquet garni.
- Laissez cuire à feu doux les légumes pendant 30 minutes, casserole fermée.
- Quand les légumes sont cuits, mixez le tout et ajoutez la crème fraîche au potage.
- Rectifiez l'assaisonnement du potage à votre convenance.

Commentaires :

- Rien ne se perd, tout se transforme » ; recette à faire avec les fanes de radis ou de navet, les verts de poireaux ou les restes de légumes!

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
121 kcal	2g	7g	0,7g	12g	4g	1,4g

Potage à l'oignon



Ingrédients :

- 4 oignon moyens (+-500g)
 - 2 pommes de terre (200g)
 - 2 cas* de margarine liquide ou d'huile d'olive
 - 1l d'eau bouillante
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - 1 bouquet garni
 - Poivre
 - 4 cas* de fromage râpé
 - 4 cas* de croutons de pain
- *cas : cuillère à soupe, **cac : cuillère à café

Préparation :

- Epluchez les oignons et les pommes de terre ; coupez les oignons en lamelles et les pommes de terre en petits morceaux.
- Dans une casserole, faites brunir les oignons dans la matière grasse en mélangeant régulièrement pour que leur coloration soit uniforme.
- Versez l'eau dans la casserole et ajoutez-y le cube de bouillon de volaille, le bouquet garni et les pommes de terre.
- Laissez cuire 20 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni, mixez longuement et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.
- Servez le potage bien chaud, parsemé de fromage râpé et de croutons.

Les croutons :

- Pour réaliser facilement des croutons de pain, coupez des tranches de pain (frais ou rassis) en petits cubes, badigeonnez-les d'huile, et disposez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire ensuite pendant environ 10 minutes au four, à 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Vous pouvez également frotter les tranches de pains avec une gousse d'ail et les parsemer d'herbes aromatiques pour relever leur goût, avant de les badigeonner d'huile.

Apport énergétique et nutritionnel pour une personne (avec fromage râpé et croutons)

Energie	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel
192 kcal	6g	11g	2,8g	15g	4g	1,5g