

POTAGE DUBARRY ALLÉGÉ

Jeudi 2 Mars 2017

Créé au 18 siècle par le cuisinier de la Comtesse du Barry , il est avant tout une crème Dubarry mais trop riche alors une version plus light :



Potage Dubarry allégé pour 2 personnes et 1pp- 2 sp par part

- 450 ml d'eau
- 300 g de bouquets de chou- fleur *
- 1 belle courgette *
- 50 ml de crème à 4 %

-1 bouillon de volaille dégraissé

-sel poivre blanc

Préparer un bouillon de volaille et cuire dedans le chou-fleur et la courgette pelée, épépinée et coupée en cubes pendant 15 minutes à petits bouillons

Hors du feu, rajouter la crème et mixer finement

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud

Je ne garde que la chair de la courgette car ce potage se caractérise aussi par sa couleur blanche .Logiquement, dans la recette traditionnelle, elle est remplacée par de la pomme de terre

Pour le repas : potage Dubarry allégé (1 pp- 2 sp) -90 g de côtelettes d'agneau grillées (6pp 6 sp) -120 g de flageolets (3pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)- 1 poire (0pp- 0 sp) .
Total : 11pp- 12 sp

Très bon jeudi