POTAGE TOUT ORANGE

Lundi 24 Octobre 2016

D’une jolie couleur automnale, plein de vitamines et rassasiant :

Potage tout orange pour 4 personnes et 1pp- 2 sp-0spv par part

-600 g de butternut*

-150 g de patate douce

-150 g de carottes*

-1 oignon doux des Cévennes *

-1 bouillon cube de volaille allégé

-50 g de crème à 4 %

-1 pincée de sel

½ cuillerée à café de gingembre en poudre

-1litre et demi d’eau

Peler et couper tous les légumes en gros cubes et les cuire à la vapeur 7 minutes dans le panier d’une cocotte –minute avec l’eau et le bouillon cube

Transvaser dans une casserole l’eau de cuisson et les légumes et mixer au mixeur plongeant en rajoutant la crème, le gingembre et une pincée de sel.

Ce potage se congèle très bien

Pour le repas : potage tout orange (1pp- 2 sp) – 100 g de

blanc de poulet rôti champignons (3 pp- 2 sp) + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 100 g de flageolets (2pp- 2 sp) – 1 yaourt 0 % aux fruits (1 pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 9 sp

Très bon début de semaine