

POTAGE TOUT CHOU ÉPICÉ AUX CREVETTES

Lundi 26 Décembre 2016

Entre les fêtes pour mettre notre corps un peu au repos digestif



Potage tout chou épicé aux crevettes pour 4 personnes et 2pp-1 sp par part

- 400g de bouquets de chou-fleur*
- 200 g de bouquets de brocolis *
- 200 g de chou chinois*

-200 g de petites crevettes roses cuites décortiquées *

-1 bouillon cube pour soupe ou volaille

-4 cuillères à soupe de crème à 4 %

-1 cuillère à café de curcuma

-sel poivre

Cuire dans 1 litre et demi d'eau bouillante salée les légumes avec le bouillon cube

Garder quelques bouquets de chou-fleur et de brocolis et mixer le restant avec la crème et le curcuma. Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec les crevettes et les petits bouquets de choux

Les crevettes se marient très bien avec certains choux

Pour le repas : potage tout chou aux crevettes (2pp- 1 sp) 120 g de cabillaud en papillote (3pp- 1 sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp) .Total : 10pp- 7 sp

Très bon lundi