POTAGE LENTILLES CORAIL CAROTTES POTIMARRON

Mardi 03 Janvier 2017

Il est temps de s’y remettre !

Modifier Modifier la visibilité

Potage lentilles corail carottes potimarron pour 4 personnes et 3pp- 3 sp par part

-100 g de lentilles corail *

-3 grosses carottes*

-1 oignon *

-1 petit potimarron*

-2 cuillerées à soupe de crème 4 %

-sel, poivre, une pincée de cumin

-4 gressins de 5 g

-4 tranches de brésaola de 3 g chacune

-1250 ml d’eau

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

Cuire les lentilles sans sel pendant 8 minutes, les égoutter.

Cuire à la vapeur les carottes pelées, coupées en rondelles, le potimarron en cubes, l’oignon émincé pendant 7 minutes (cocotte-minute : 1250ml + bouillon cube dans la cuve)

Mixer les légumes, les lentilles avec la crème, le bouillon.

Assaisonner.

Verser dans 4 mugs ou 4 assiettes et poser sur chaque un gressin avec une tranche de brésaola

Le potage seul = 2pp-2 sp

Pour le repas : potage lentilles corail carottes potimarron (3pp- 3 sp) -120 g de filet de bœuf rôti (4pp- 3sp)-haricots verts + fond de rôti (1pp- 1 sp) –crème vanille (2 pp- 2 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 9 sp

Très bon mardi