POTAGE POTIMARRON POIS CHICHES AU CUMIN

Lundi 04 Décembre 2014

A partir d'aujourd'hui je donne deux comptages, le premier en pp pour 26 pp, le second en sp pour 23 sp.

J'abandonne les 30 sp que je ne suivais pas personnellement mais je fais un essai de 15 jours avec ce nouveau comptage.

Je vais voir si ma balance est contente

Potage potimarron pois chiches au cumin pour 4 personnes et 1 pp- 0 sp par part

-1 petit potimarron *

-3 carottes *

-100 g de pois chiches cuits en boite

-1 oignon des Cévennes

-1 bouillon de volaille dégraissé

-1 petite cuillerée à café de cumin

-sel poivre

Peler les carottes et les couper en rondelles

Ouvrir le potimarron en deux, récupérer les graines, les mettre sur une feuille de cuisson, les saler et les enfourner dans le four 180 ° jusqu'à ce qu'elles soient grillées

Prélever la chair du potimarron, la couper en cubes

Peler l'oignon et l'émincer

Prendre un faitout, mettre 1litre et demi d’eau et mettre tous les légumes dedans + le bouillon cube

Porter à ébullition puis laisser cuire à petits bouillon pendant 15 minutes.

Mixer le tout avec les pois chiches et le cumin.

Rectifier l’assaisonnement : sel poivre

Servir avec des graines de potimarron

Un peu sec les graines ! A vous d’essayer …

Pour le repas : potage potimarron pois chiches au cumin (1pp- 0 sp)-90 g de côtelettes d’agneau dans le filet (6pp- 6 sp)-100 g de pommes de terre nature (2pp- 2 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 0 sp)-1 mandarine (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8 sp

Commencez bien cette nouvelle semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés