

POTAGE CRESSON FANES DE CAROTTES A LA CAPUCINE

Lundi 30 Octobre 2017

Une jolie botte de carottes trois couleurs et des fanes toutes fraîches ...je n'allais pas jeter ces dernières



Potage cresson fanes de carottes à la capucine pour 4 personnes et 1pp- 1 sp par part

- 1 botte de cresson*
- les fanes d'un bouquet de carottes
- 1 belle courgette*
- 4 capucines non traitées*

-1 oignon*

-1 bouillon cube de volaille

-200 mg de crème à 4 %

-sel poivre

Dans un faitout, mettre le cresson et les fanes de carottes bien nettoyés, la courgette coupée en rondelles, l'oignon émincé

Recouvrir avec 1 bon litre d'eau et rajouter le bouillon cube

Porter doucement à ébullition et cuire 15 minutes à petits bouillons

Mixer ensuite les légumes avec le bouillon et la crème

Rectifier l'assaisonnement et servir avec une fleur de capucine

Les fleurs sont comestibles (pas toutes) et peuvent être consommées si elles n'ont pas été traitées ce qui est le cas de mes capucines

Elles ont un goût poivré qui s'accorde bien avec le potage

Pour le repas : potage cresson fanes de carottes à la capucine (1pp- 1 sp)-osso-bucco à la milanaise (6pp- 5 sp)-recette du 05 07 2016)-100 g de pâtes complètes cuites (3pp- 3 sp)-1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp).
Total : 11pp- 11 sp

Démarrez bien la semaine qui je l'espère sera conforme à vos espérances

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

Tous droits réservés