

# POTAGE ORANGE SAVEUR NOISETTE

Vendredi 08 Avril 2022

*Il fait froid alors les potages sont encore de saison :*

**Potage orangé saveur noisette pour 4 personnes et 3 sp vert  
-3 sp bleu -2 spv violet – 2 psp par part**

*-500 g de potimarron\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-3 carottes \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de patate douce épluchée\* : 4 sp vert – 4 sp bleu –  
0 spv violet – 0 psp*

*-1 bouillon de volaille dégraissé : 1 sp vert bleu violet –  
1 psp*

*-75 g de crème 4% : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-20 g de noisettes en poudre : 4 sp vert bleu violet – 4  
psp*

*-1 pincée de sel fin*

*-1 litre d'eau*

*Commencer par éplucher les légumes, les passer sous l'eau froide et couper en cubes le potimarron et la patate douce et en rondelles les carottes.*

*Préparer le bouillon de volaille en délayant le bouillon cube dans l'eau et en chauffant. Bien remuer puis verser les légumes dedans et cuire à frémissement 15 minutes.*

*Mixer les légumes et le bouillon en rajoutant la crème et la poudre de noisettes.*

*Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec 1 pincée de sel fin.*

*Servir bien chaud dans des bols.*



*Si le potage vous semble trop épais, rajouter un peu plus d'eau.*

*Logiquement avec le bouillon cube, vous n'avez pas besoin de rajouter du sel.*

*Pour le repas du soir : potage orangé saveur noisette (3 sp vert □ - 3 sp bleu □ - 2 spv violet □ - 2 psp □) – omelette du soir (5 sp vert □ - 3 spl bleu □ - 3 spv violet □ - 3 psp □ - recette du 02 12 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu □ - 0 spv violet □ - 0 psp □). Total : 9 sp vert □ - 7 spl bleu □ - 5 spv violet □ -5 psp □*

*Surtout reconvertissez bien vos perso points psp □ fonction de vos choix.*

*Très bonne journée.*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**