

POTAGE ITALIEN

Jeudi 13 Octobre 2016

Malgré le soleil de l'après-midi, un petit potage en entrée est redevenu d'actualité



Potage italien pour 4 personnes et 1pp- 1 sp par part

- 1 tête de bouquets de brocolis*
- 1 fenouil*
- 2 courgettes *
- 1 gros oignon *

-60 g de ricotta

-1 bouillon de volaille dégraissé

-1 litre d'eau

-sel

-1 cuillère à soupe d'herbes pour salade surgelées

Laver tous les légumes.

Séparer les bouquets de brocolis, couper le pied en petits dés comme les courgettes

Émincer l'oignon.

Séparer les côtes du fenouil et les couper en lanières.

Mettre tous les légumes dans un faitout avec l'eau et le bouillon de volaille. Porter à ébullition et cuire 15 minutes à petits bouillons.

Arrêter la cuisson et rajouter la ricotta et les herbes

Avec un mixer plongeant, mixer le tout, assaisonner et servir.

Pour le repas : potage italien (1pp- 1 sp)-foie de veau grillé +1 c à c d'huile (6pp- 4 sp) – 120 g de petits pois (2pp- 2 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) -2 figues (0pp- 0 sp). Total : 10pp- 8 sp

Très bon jeudi