POTAGE BUTTERNUT AUX MOGETTES

Mercredi 26
Décembre 2018

Un potage pour les lendemains de fête

Potage butternut
aux mogettes pour 4 personnes et 1pp-1spl par part

-1/2 butternut

-2 carottes

-2 tomates

-1 oignon

-120 g de mogettes cuites sans MG

-sel poivre

-100 g de crème à 4%

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-1litre d’eau

Peler et couper en morceaux la ½ butternut.

Peler les carottes et les couper en rondelles

Peler et épépiner les tomates

Couper l’oignon en rondelles

Mettre tous les légumes dans un faitout avec 1 bouillon cube dégraissé de volaille et recouvrir d’eau

Porter à ébullition et cuire à petits bouillons 8 minutes

Mixer avec la crème et assaisonner

Rajouter les mogettes et réchauffer quelques minutes

Servir bien chaud



Mogettes, haricots blancs, tarbais ou de Paimpol, c’est selon votre choix

Je sais que ce n’est pas la saison des tomates. Vous pouvez remplacer par des tomates en conserve ou surgelées

Pour le repas : potage butternut aux mogettes (1pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG(3pp-2sp) -tomates à la provençale avec 1 c à c d’huile (1pp-1 sp) -100 g de flageolets (2pp-0spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 clémentine (0pp-0sp). Total : 8pp-5spl

Très bonne journée et bonne continuation festive

Lilou 3158 :
blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés