

POTAGE CRESSON PANAIS A LA RICOTTA

Mercredi 28 Novembre 2018

Repas léger après une petite intervention chirurgicale

Potage cresson panais à la ricotta : 4 parts et 1pp-1sp par part

- 1 botte de cresson*
- 200 g de panais*
- 1 courgette*
- 1 navet boule d'or*
- 60 g de ricotta
- sel poivre blanc
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 litre d'eau

Cuire dans un bouillon de légumes les légumes nettoyés, pelés et coupés en morceaux sauf le cresson pendant 8 minutes puis rajouter le cresson et poursuivre 2 minutes

Mixer tous les légumes avec le bouillon et la ricotta

Rectifier l'assaisonnement et servir



Le navet boule d'or est un légume ancien à la saveur sucrée qui s'allie bien avec les légumes cités ci-dessus

Pour le repas du soir : potage cresson panais à la ricotta

(1pp-1 sp) -semoule (4pp-5sp)-100 g de compote sans sucre
(2pp-0spl). Total: 7pp-6spl

Très bon mercredi

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

Tous droits réservés