

POTAGE DE PANAIS A LA CITRONNELLE

Jeudi 10 Novembre 2016

Une association qui semble curieuse ? Essayez !



Potage de panais à la citronnelle pour 2 personne et 7 sp vert- 2 spl bleu – 2 spv violet par part

-300g de panais *

-1 échalote*

-50 g de crème à 4 %

-10 g de beurre à 41 %

-1 petite tige de citronnelle épluchée

-persil ou cerfeuil*

-sel poivre

Éplucher l'échalote, l'émincer et la faire revenir dans le beurre sans la brûler à petit feu

Éplucher les panais, les couper en fines tranches et les rajouter à la préparation précédente avec la citronnelle coupée en dés .Verser 600ml d'eau chaude et poursuivre à petits bouillons la cuisson jusqu'à ce que le panais soit cuit

Enlever la citronnelle et mixer les légumes avec le bouillon et la crème

Assaisonner et servir saupoudré de persil ou de coriandre

Si vous n'avez pas de bâton de citronnelle, prendre de la citronnelle surgelée et la mettre dans une gaze pour pouvoir l'ôter sans problème

Pour le repas : potage de panais à la citronnelle (1pp- 2 sp)
-truite au four (4pp-3 sp) -100g de riz basmati (3pp- 3 sp)-1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kaki (0pp- 0 sp)
.Total : 9pp- 9 sp

Très bon jeudi