

POTAGE LENTILLES CORAIL CAROTTES POTIMARRON

Mardi 03 Janvier 2017

Il est temps de s'y remettre !



Potage lentilles corail carottes potimarron pour 4 personnes
et 3pp- 3 sp par part

Nouveau comptage 2018 (2 pp- 2 sp et le potage seul 2pp- 0 sp)

- 100 g de lentilles corail *
- 3 grosses carottes*
- 1 oignon *
- 1 petit potimarron*
- 2 cuillerées à soupe de crème 4 %
- sel, poivre, une pincée de cumin
- 4 gressins de 5 g
- 4 tranches de brésaola de 3 g chacune
- 1250 ml d'eau
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille

Cuire les lentilles sans sel pendant 8 minutes, les égoutter.

Cuire à la vapeur les carottes pelées, coupées en rondelles, le potimarron en cubes, l'oignon émincé pendant 7 minutes

(cocotte-minute : 1250ml + bouillon cube dans la cuve)

Mixer les légumes, les lentilles avec la crème, le bouillon.
Assaisonner.

Verser dans 4 mugs ou 4 assiettes et poser sur chaque un
gressin avec une tranche de brésaola

Le potage seul = 2pp-2 sp

Pour le repas : potage lentilles corail carottes potimarron
(3pp- 3 sp) -120 g de filet de bœuf rôti (4pp- 3sp)-haricots
verts + fond de rôti (1pp- 1 sp) -crème vanille (2 pp- 2 sp)
-1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 9 sp

Très bon mardi