

POTAGE ORANGE SAVEUR NOISETTE

Vendredi 08 Avril 2022

Il fait froid alors les potages sont encore de saison :

Potage orangé saveur noisette pour 4 personnes et 3 sp vert
-3 sp bleu -2 spv violet - 2 psp par part

-500 g de potimarron* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-3 carottes * : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-100 g de patate douce épluchée* : 4 sp vert - 4 sp bleu -
0 spv violet - 0 psp

-1 bouillon de volaille dégraissé : 1 sp vert bleu violet -
- 1 psp

-75 g de crème 4% : 3 sp vert bleu violet - 3 psp

-20 g de noisettes en poudre : 4 sp vert bleu violet - 4
psp

-1 pincée de sel fin

-1 litre d'eau

Commencer par éplucher les légumes, les passer sous l'eau froide et couper en cubes le potimarron et la patate douce et en rondelles les carottes.

Préparer le bouillon de volaille en délayant le bouillon cube dans l'eau et en chauffant. Bien remuer puis verser les légumes dedans et cuire à frémissement 15 minutes.

Mixer les légumes et le bouillon en rajoutant la crème et la poudre de noisettes.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec 1 pincée de sel fin.

Servir bien chaud dans des bols.



Si le potage vous semble trop épais, rajouter un peu plus d'eau.

Logiquement avec le bouillon cube, vous n'avez pas besoin de rajouter du sel.

Pour le repas du soir : potage orangé saveur noisette (3 sp vert □ - 3 sp bleu □ - 2 spv violet □ - 2 psp □) – omelette du soir (5 sp vert □ - 3 spl bleu □ - 3 spv violet □ - 3 psp □ - recette du 02 12 2017) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu □ - 0 spv violet □ - 0 psp □). Total : 9 sp vert □ - 7 spl bleu □ - 5 spv violet □ - 5 psp □

Surtout reconvertissez bien vos perso points psp □ fonction de vos choix.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés