POTAGE DE POIS CASSES AUX LÉGUMES

Lundi 21 Janvier
2019

Une entrée d’hiver bien rassasiante pour peu de spl

Potage pois cassés
aux légumes pour 4 personnes et 2pp-1spl par part

-2 courgettes *

-1 panais moyen pelé*

-1 trognon d’un chou-fleur*

-1 oignon *

-200 g de purée de pois cassés sans MG*surgelée

-100 g de crème à 4 %

-sel poivre

-1,250 l d’eau

Couper en dés tous les légumes et émincer l’oignon

Les cuire dans 1,250l d’eau légèrement salée pendant 7 minutes puis mixer le tout

Verser dans une casserole et rajouter la purée de pois cassés surgelée

Chauffer tout en remuant jusqu’à obtenir une soupe bien lisse et épaisse

Rectifier l’assaisonnement
,rajouter la crème et servir bien chaud

C’est beaucoup plus facile que de cuire des pois cassés et de les mixer

Quant au chou-fleur, un bon moyen de tout utiliser

Pour le repas : potage pois cassés aux légumes (2 pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -salsifis (0pp-0sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc salé (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp). Total : 9pp-7spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés