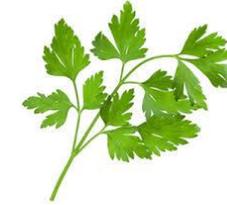


Potage : trésor de bienfaits et de saveurs

Raffiné, enrichi ou léger;
le potage s'adapte à toutes nos envies.



Riche en fibres,
vitamines,
potassium,
magnésium et
très hydratant

Pensez à ajouter des herbes fraîches
à votre potage, elles apportent des
vitamines et du goût !

**Carotte à la coriandre, courgette à
la menthe, poireau au cerfeuil**

Facilite le
transit
intestinal

Très bon
rassasiant,
et peu
calorique

Pour en faire
un plat
complet
ajoutez
féculents ou
légumes secs

En entrée
ou en plat
selon
l'appétit



Recettes raffinées.



► Soupe de pois cassés au lait d'amande :

Pour 4 personnes préparation 15min, cuisson 30min.

Ingrédients: 1 volume de pois cassés (200g), 2,5 volumes d'eau, thym, laurier, herbes de Provence, 100 ml lait d'amande, sel, poivre.

Dans votre cocotte minute, versez les pois cassés, l'eau et les aromates. Fermez le couvercle et laissez cuire sur feu moyen, comptez 5 minutes à partir du sifflement de la soupape. Coupez le feu. Retirez la soupape avant d'ouvrir le couvercle. Enlevez les feuilles de laurier et les branches de thym des pois cassés. Mixer en ajoutant le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance puis servir bien chaud.

► Velouté de légumes aux crevettes marinées :

Pour 4 personnes préparation 15min, cuisson 4min

ingrédients: 1l de velouté de carotte, 1 crevettes moyennes cuites, 20g de gingembre frais, 1 citron vert, 1 tige de citronnelle, 1 bouquet de coriandre, 1 petit piment oiseau, 1c à soupe d'huile d'olive.

Décortiquer les crevettes, les mettre dans un bol. Peler le gingembre et le râper au dessus des crevettes ainsi que le zeste de citron et ajouter 2c à soupe de jus de citron vert. Ajouter le piment coupé en très fines rondelles. Couper la moitié de la citronnelle en minces lamelles et le reste en bâtonnets, les ajouter aux crevettes, ainsi que l'huile.

Mélange et laisser mariner 15min. Rincer et ciseler la coriandre. Faire chauffer le velouté, le répartir dans des bols, puis ajouter les crevettes, leur marinade et la coriandre au velouté bien chaud, mélanger et déguster.



Recettes légères.

► Potage d'endive à la ricotta :

Ingrédients pour 4 personnes: 1 oignon, 3 endives, 2 pommes de terre, 1/2 pot de ricotta (120 g), sel et poivre du moulin, huile d'olive, 1 pincée de ras el hanout, eau.

Eplucher l' oignon et les pommes de terre. Couper l' oignon en "plumes" et le faire suer dans une casserole dans de l' huile d'olive. Couper les endives en rondelles et les ajouter sur l' oignon, les faire revenir. Couper les pommes de terres en cubes et les ajouter à la préparation. Saler, poivrer, ajouter le ras el hanout et remuer. Couvrir les légumes d'eau, ajouter le cube de bouillon de volaille ou de poule et laisser cuire à couvert 25 mn. Ajouter la ricotta et mixer. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

Le saviez vous ? La ricotta est 3 fois moins grasse que la crème fraîche !

► Soupe de brocolis au curcuma (pour 4 personnes)

1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 oignon tranché ou coupé grossièrement, 1 gousse d'ail
1 grosse tête de brocoli en morceaux
2 tasses d'eau (500 ml)
1 c. à soupe de curcuma
1 c. à thé de poudre de cari
sel et poivre du moulin

Faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et le brocoli. Saupoudrer le curcuma et la poudre de cari et bien remuer pour que les légumes en soient enrobés. Mouiller avec l'eau et porter au point d'ébullition. Saler, poivrer généreusement et couvrir. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Passer au mélangeur à main et ajouter un peu de riz cuit ou de nouilles cuites (un reste de la veille peut-être...), rectifier l'assaisonnement et servir. On peut décorer d'un peu de graines de sésame, de gomasio ou de croûtons.



Recettes complètes.

Potage de légumes secs:

100 g de pois chiches ;50 g de fèves ;100 g de lentilles ;4 tomates pelées ;1 oignon ;1 branche de céleri; 1 bouquet de persil
1 bouquet de coriandre; 1 cuillerée à café de gingembre; 1/2 cuillerée à café de safran; Huile d'olive

Préparation

La veille, faites tremper les pois chiches dans beaucoup d'eau.

Le jour même, faites fondre dans une casserole l'oignon émincé avec l'huile d'olive. Mouillez avec 1 litre d'eau. A ébullition, ajoutez les pois chiches et les fèves, si elles sont sèches, et laissez cuire 1/4 d'heure. Puis incorporez les lentilles, les tomates pelées, épépinées et concassées, le gingembre et le safran, le persil et la coriandre ciselés.

Laissez cuire 1/2 h. Retirez la casserole du feu, passez au mixeur et servez chaud.

Vous pouvez ajouter du fromage pour compléter la soupe.



Soupe Poulet à la Thai (pour 4 personnes)

2 citrons verts ; 5 feuilles de bergamote ;3 tiges de citronnelle, 1 litre de lait de coco , 25 gr. d'échalotes, 25 gr. de gingembre - 100 gr. de champignons de Paris frais, 300 gr. de blancs de poulet , 4 cl. de Nuoc Mam(sauce de poisson), 2 petits piments, 10 gr. de sucre, sel.

Découper les tiges de citronnelle en tronçons. Hacher les piments. Réserver.

Cuire les blancs de poulet dans de l'eau bouillante durant 10 minutes. Les sortir puis les découper en petits morceaux.

Laver, éplucher et couper les champignons en grosses lamelles.

Couper le gingembre en morceaux de 2 cm. Réserver. Émincer les échalotes.

Verser le lait de coco dans une casserole, ajouter la citronnelle, le gingembre, l'échalote, et les feuilles de bergamote.

Porter le mélange à ébullition, puis le laisser réduire à feu moyen.

Ajouter le poulet, les champignons, le sel, le jus de citron, la sauce de poisson, le piment et le sucre.

Faire cuire doucement à couvert pendant 5 ou 10 minutes. Modifier l'assaisonnement selon votre goût.

Servir dans un bol ou dans une assiette creuse, garnir avec des feuilles de coriandre ciselées et des piments écrasés.

Ce plat est à servir chaud avec du riz nature.