

CREME DE LEGUMES OUBLIES



Exemple de menu:

Crème de légumes oubliés

Croque Monsieur

Salade de mâche

Salade d'oranges à la cannelle

Temps de préparation/cuisson : 40 mn

Difficultés: 

Coût: €

Ustensiles à prévoir :

1 cocotte, 1 planche à découper,
1 poêle, 1 mixer

Ingrédients pour 4 personnes

- ✧ 200 g de panais
- ✧ 200 g de rutabagas
- ✧ 1 poireau
- ✧ 2 de pommes de terre
- ✧ 1 oignon
- ✧ 6 tranches de bacon
- ✧ 2 c. à soupe de crème fraîche à 15 %
- ✧ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✧ 1 l de bouillon de volaille dégraissé

Préparation

Laver les légumes. Les éplucher et les couper grossièrement.

Eplucher les pommes de terre et les couper en quartiers.

Emincer l'oignon, puis couper les poireaux en tronçons.

Faire revenir l'oignon dans une cocotte avec la cuillère à soupe d'huile.

Ajouter ensuite les légumes et recouvrir avec 1 litre de bouillon.

Laisser cuire 30 minutes puis récupérer le jus de cuisson des légumes.

Mixer et ajouter le jus de cuisson jusqu'à la consistance souhaitée.

Faire revenir à feu doux dans une poêle anti-adhésive le bacon.

Le couper en fines lanières puis l'ajouter au potage.

Ajouter la crème fraîche, poivrer et mélanger.

Servir bien chaud.

Recette proposée par Nadège Rion, diététicienne