

POTAGES

pour 4 personnes

Potage poireaux-pommes de terre

Ingrédients

3 poireaux, 3 pommes de terre , 1 c à s d'huile d'arachide

Laver les poireaux, les couper en fins tronçons. Les faire revenir dans 1 c à s d'huile d'arachide jusqu'à ce qu'ils dorent un peu.

Ajouter les pommes de terre en morceaux et 1 l d'eau, pour que tout soit largement couvert. Laisser cuire 20 mn, saler et passer au mixeur, ou non, selon le goût.

Potage de lentilles

Ingrédients

200 g de lentilles, un oignon piqué d'1 clou de girofle, une carotte.

Mettre dans une casserole les lentilles avec 3 fois le volume d'eau , l'oignon et la carotte épluchés et lavés.

Laisser cuire 1/2h. Saler et redonner un tour de bouillon (ne jamais saler en début de cuisson, cela durcit les féculents). Passer au mixeur. Servir avec du pain grillé.

Potage au Potiron

Ingrédients

2 tranches de potiron (500g),

1 l de lait $\frac{1}{2}$ écrémé,

$\frac{1}{2}$ c à c de sucre, pain grillé.

Peler et couper le potiron en morceaux, et les mettre à cuire dans une casserole avec 2 verres d'eau. Laisser cuire $\frac{1}{2}$ h à peu près. Mixer, ajouter le lait bouillant, le sucre, le sel selon votre goût. Verser sur les tranches de pain grillé.

Essayer le **potage lentilles- potiron** :

100 g de lentilles et 250 g de potiron !!

POTAGES

pour 4 personnes

Potage de légumes

Ingrédients

2 carottes,
2 poireaux,
2 cuillères à soupe de haricots blancs ou pois cassés. (c'est un bon moyen de manger des légumes secs).

Mettre les légumes secs dans l'eau froide dans une grande casserole, cuire 20 mn, ajouter les carottes, poireaux lavée et coupés, cuire encore 20 mn. Salez. Mixer, ou non, selon votre goût.

Soupe à l'oignon

Ingrédients

4 gros oignons,
2 c à s d'huile d'arachide,
1 c à s de farine

Émincer les oignons, les faire dorer dans l'huile. Lorsqu'ils ont une jolie couleur saupoudrer la farine, remuer pour faire cuire un peu la farine, ajouter 1l d'eau, du sel, du poivre.

Cuire 30 mn.

Pour une gratinée, servir avec du gruyère râpé et des tranches de pain grillé ou rassis.

Potage de tomates

Ingrédients

1 kg de tomates fraîches ou une boîte de tomates pelées
2 pommes de terre, 2 oignons, 1 c à s d'huile d'olive ou d'arachide.

Faire rissoler les oignons en morceaux dans l'huile, ajouter les tomates et les pommes de terre en morceaux environ 20 mn. Compléter avec de l'eau ou le jus de la boîte.

Saler, mixer.

Servir avec du râpé pour faire un repas presque complet.