

Potage d'asperges



Ingrédients : Pour 4 personnes
1 oignon, 1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'huile de colza
400g d'asperges blanches épluchées
650ml de bouillon
150ml de lait écrémé
Sel, poivre, carvi, muscade, persil

- 1) Coupez l'oignon et l'ail finement et saisissez-les dans l'huile
- 2) Ajoutez le bouillon et une partie du lait.
- 3) Epluchez les asperges, coupez-les en petits morceaux, et ajoutez-les à la soupe.
- 4) Laissez cuire jusqu'à ce que l'asperge soit tendre.
- 5) Mettez les pointes d'asperges et moulinez la soupe.
- 6) Ajoutez la deuxième partie du lait et mélangez bien avec le reste de la soupe.
- 7) Servir bien chaud.
- 8) Décorez avec quelques pointes d'asperge



Potage Potiron



Ingrédients : Pour 4 personnes
1 oignon, 1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'huile de colza
500g de potiron en cube
700ml de bouillon
2 c à s de crème allégé à 12%
Sel, poivre, paprika, muscade, persil

- 1) Lavez le potiron, épluchez-le si nécessaire et coupez-le en morceaux. Mettez-le sur une plaque de four avec un papier de cuisson. Laissez cuire à 180°C pendant 20 à 30 min.
- 2) Coupez l'oignon et l'ail finement et saisissez-les dans l'huile.
- 3) Ajoutez le bouillon et le potiron.
- 4) Laissez cuire jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- 5) Mixer et ajouter la crème.
- 6) Servir bien chaud.



Potage Brocolis



Ingrédients : Pour 4 personnes

500g de brocolis

2 échalotes

1 courgette

1 carotte

700ml de bouillon

100g de fromage blanc 0% de MG

Sel, poivre, 1 c à s de persil haché

- 1) Lavez le brocolis et détaillez le en petits bouquets.
- 2) Epluchez et coupez les carottes en rondelles ainsi que les courgettes en petits morceaux.
- 3) Pelez et coupez finement les échalotes.
- 4) Faites chauffer le bouillon, puis plongez les légumes dedans.
- 5) Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6) Mixer et ajouter le fromage blanc et le persil haché.
- 7) Servir bien chaud.



Potage Provençal



Ingrédients : Pour 4 personnes

4 tomates

1 branche de céleri

3 courgettes

1 carotte

1 fenouil

1 poireau

1 gousse d'ail

Sel, poivre

- 1) Lavez, épluchez et coupez les légumes en quartiers et en rondelles.
- 2) Dans une casserole, plongez les légumes et l'ail pilé dans 1,5l d'eau.
- 3) Faites chauffer et cuire pendant 1h à feu doux.
- 4) Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5) Mixer, rectifiez l'assaisonnement.
- 6) Servir bien chaud.



Potage Carotte -Curry



Ingrédients : Pour 4 personnes

1kg de carottes

2 oignons

700ml bouillon cube

1 gousse d'ail

1 c à café de curry

Poivre

- 1) Epluchez et émincez les oignons et les carottes.
- 2) Dans une casserole, plongez les légumes, le bouillon cube et le curry.
- 3) Faites chauffer et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4) Laissez refroidir un peu et mixer, rectifiez l'assaisonnement avec le poivre.
- 5) Servir bien chaud.



Potage Champignons



Ingrédients : Pour 4 personnes
500g de champignons de paris
(ou autres champignons)
700ml bouillon cube
100g de fromage blanc 0% MG
1 jus de citron
Sel et Poivre

- 1) Lavez, nettoyez et coupez les champignons. Citronnez-les.
- 2) Mettez les champignons dans une casserole avec le bouillon cube et 700ml d'eau.
- 3) Une fois que les champignons sont cuits, ajoutez le fromage blanc 0% et mixez le tout.
- 4) Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- 5) Servir bien chaud.



Potage Potiron-Courgette



Ingrédients : Pour 6 personnes

1,5kg de potiron

3 courgettes

1,5l bouillon cube

1 oignon

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

Sel, poivre, muscade

- 1) Lavez, épluchez et détaillez les légumes en dés.
- 2) Dans une casserole avec le bouillon cube et portez l'eau à ébullition.
- 3) Ajoutez les légumes ainsi que le bouquet garni.
- 4) Laissez mijoter 30 min jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- 5) Mixer
- 6) Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- 7) Servir bien chaud.



Soupe Verte



Ingrédients : Pour 4 personnes

2 poireaux

2 courgettes

1 poignée d'haricots verts

1l bouillon cube

1 gousse d'ail

Sel, poivre

- 1) Lavez, épluchez et détaillez les légumes en dés et l'ail haché finement.
- 2) Dans une casserole avec le bouillon cube et portez l'eau à ébullition.
- 3) Ajoutez les haricots verts et l'ail dans l'eau frémissante. Au bout de 15 min, ajoutez les poireaux et les courgettes.
- 4) Laissez cuire 15 min jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- 5) Mixer
- 6) Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- 7) Servir bien chaud.
- 8) Possibilité d'ajouter de la crème à 12%



Velouté de tomate



Ingrédients : Pour 4 personnes

1kg de tomates

2 oignons

1l bouillon cube

4 gousses d'ail

Sel de céleri, poivre

- 1) Lavez, épluchez et épépinez les tomates puis coupez les en quartier. Epluchez et émincez les oignons. Pelez l'ail.
- 2) Dans une casserole, mettre l'oignon et quelques quartiers de tomates à fondre sans matière grasse.
- 3) Ajoutez de l'eau et le bouillon cube puis le reste de tomates.
- 4) Laissez cuire 30 min.
- 5) Mixer
- 6) Ajoutez l'ail pilé et du sel de céleri.
- 7) Servir bien chaud.
- 8) Agrémenter de fines herbes ciselés au choix : persil, ciboulette et selon votre goût de quelques feuilles de menthe ciselées.



Velouté de chou-fleur à l'estragon



Ingrédients : Pour 4 personnes
1 chou-fleur taille moyenne
1 c à s d'estragon haché
1l bouillon cube
1 c à c de poivre
Sel

- 1) Lavez le chou-fleur. Coupez-le en fleurette et mettez-le dans 40cl d'eau bouillante avec un bouillon cube.
- 2) Laissez cuire 20 min.
- 3) Mixer
- 4) Ajoutez le poivre et l'estragon
- 5) Servir bien chaud.
- 6) Agrémenter de fines herbes ciselés au choix : persil, ciboulette et selon votre goût de quelques feuilles de menthe ciselées.



Velouté de butternut



Ingrédients : Pour 4 personnes

2 petits butternut

1 oignon

1,5l bouillon cube

10cl de crème à 12cl

Sel, poivre

- 1) Lavez et épluchez le butternut. Coupez-le en cubes et mettez-le dans 1,5l d'eau bouillante avec un bouillon cube.
- 2) Laissez cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les cubes soient tendres.
- 3) Mixer
- 4) Ajoutez la crème.
- 5) Salez, poivrez.
- 6) Servir bien chaud.



Velouté de Radis noir



Ingrédients : Pour 4 personnes

2 gros radis noirs
1 petite courgette
1,5l bouillon cube
3 carrés frais 0%
1 oignon
Sel, poivre

- 1) Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en cubes et mettez-les dans 1,5l d'eau bouillante avec un bouillon cube.
- 2) Laissez cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les cubes soient tendres.
- 3) Ajoutez les carrés frais
- 4) Mixer bien.
- 5) Salez, poivrez.
- 6) Servir bien chaud.



Velouté de Courgette



Ingrédients : Pour 4 personnes
1 kg de courgette
1,5l bouillon cube
3 carrés frais ail et fines herbes0%
1 oignon
Sel, poivre

- 1) Lavez et épluchez le légumes. Coupez-les en cubes et mettez-les dans 1,5l d'eau bouillante avec un bouillon cube.
- 2) Laissez cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les cubes soient tendres.
- 3) Ajoutez les carrés frais ail et fines herbes.
- 4) Mixer bien.
- 5) Salez, poivrez.
- 6) Servir bien chaud.



Velouté de Chou Romanesco



Ingrédients : Pour 4 personnes
1 chou romanesco
1 courgette
1,5l bouillon cube
2 carrés frais ail et fines herbes 0%
1 oignon
Sel, poivre

- 1) Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en cubes et mettez-les dans 1,5l d'eau bouillante avec un bouillon cube.
- 2) Laissez cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que les cubes soient tendres.
- 3) Ajoutez les carrés frais ail et fines herbes.
- 4) Mixer bien.
- 5) Salez, poivrez.
- 6) Servir bien chaud.



Crème d'artichaut



Ingrédients : Pour 4 personnes
16 fonds d'artichaut
2 petits suisses à 0%
4 tranches de viande des grisons
Sel, poivre

- 1) Faites cuire les fonds d'artichaut 30 min à l'eau bouillante salée. Mixez-les avec les petits suisses et 5cl d'eau.
- 2) Salez, poivrez.
- 3) Emincez la viande des grisons.
- 4) Dressez la crème dans un bal et parsemer de viande des grisons.
- 5) Servir bien chaud.

