

Fiche recette
« Les légumes de
Léopold »

La soupe au potiron *autrement*

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 potiron ou la moitié d'un gros
- 3 carottes
- 2 tomates concassées
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1/2 bouillon cube de poule
- 1/2 cube de bouquet garni (en cube)
- 1 boîte de lait de coco (40 cl)
- 1/2 cuillère à café de muscade en poudre
- Curry
- Gingembre
- Poivre, Sel



Préparation :

1. Eplucher et couper en morceaux le potiron, les carottes, l'oignon et l'échalote. Couper les tomates en morceaux.
2. Mettre dans une cocotte ou autocuiseur avec tous les autres ingrédients. Ajouter de l'eau jusqu'à tout recouvrir.
3. Faire cuire 20 à 30 min à feu doux.
4. Mixer.
5. Servir chaud et attendre les compliments même de ceux qui n'aiment pas le potiron.

Bettes façon Clo-Clo

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de bettes
- 1 échalote
- 4 tomates pelées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin rosé ou blanc
- 10 cl de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de curry
- 10 cl de crème
- Poivre



Préparation :

1. Hacher grossièrement les bettes, feuilles et côtes.
2. Faire revenir l'échalote dans l'huile d'olive puis ajouter les bettes. Faire revenir 4 à 5 min.
3. Ajouter les tomates coupées en 4 puis le vin, le bouillon, le curry, le sel et le poivre. Cuire 20 à 25 min.
4. Laisser évaporer le plus possible.
5. Ajouter la crème et servir.
6. Pour un plat complet, ajouter du fromage et gratiner au four puis accompagner de riz ½ complet (environ 50g cru/personne).

Recette adaptée par la diététicienne, en quantité et qualité.

Source : <http://www.marmiton.org>

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans