

## Velouté de potimarron au chèvre frais

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 potimarron (environ 1 kg 500)
- 1 chèvre frais (200 gr environ)
- 350 gr de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 tablettes de fond de volaille
- 2 sachets de Riz d'Or® ou  
*(un mélange de curcuma, safran,  
paprika, gingembre, piment, coriandre)*
- 2 pincées de paprika
- 4 cuil. à soupe de crème épaisse
- 2 brins de persil
- 12 tranches de lard maigre
- poivre



### Préparation :

1. Mettre la chair du potimarron dans une cocotte, ajouter les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en petits cubes.
2. Poivrer, ajouter les gousses d'ail pelées et dégermées, les tablettes de bouillon de volaille et les sachets de Riz d'Or. Verser 1,5 litre d'eau
3. Mélanger, couvrir, cuire 35 mn.
4. Mixer au robot plongeant. Ajouter la crème épaisse. Mixer encore quelques secondes.
5. Allumer le four en position gril et faire griller les tranches de lard sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé.
6. Partager le chèvre frais en 4 rondelles épaisses.
7. Servir la soupe dans les assiettes avec le chèvre au centre, parsemer de persil ciselé et de paprika, ajouter les tranches de lard bien grillées.

# Panais & carottes au romarin

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 petits panais
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- un bouquet de carottes fanes
- 6 petits panais
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de miel
- romarin frais
- sel et poivre



## Préparation :

1. Eplucher les légumes et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Laisser tiédir. Couper les légumes en tranche dans le sens de la longueur et les disposer dans un plat.
2. Préchauffer votre four en mode grill à 200° C.
3. Enrober les légumes de miel, sel, poivre, d'huile d'olive et quelques branches de romarin. Verser les tranches de carotte et de panais sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four pendant 30 minutes.

Source : <http://www.cestnathaliequicuisine.com/2014/12/carottes-et-panais-grilles-au-miel-et-romarin.html>

Ces recettes sont adaptées par la diététicienne, en quantité et qualité.

**www.satimsante.fr**

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