

SEMAINE du 2 novembre 20 : RESTE AU CHAUD AVEC LES SOUPES DE LÉGUMES

Au choix selon vos goûts les mélanges se mixent à volonté, vous pouvez les agrémenter d'épices, de fromage, de crème, de croutons pour un soupçon d'originalité.

Quelques exemples :

VELOUTÉ DE COURGETTES À LA VACHE QUI RIT :

- Fait bouillir 1/2l d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille
- Lave 3 belles courgettes, coupe les extrémités et sans les éplucher coupe les en morceaux
- Plonge les dans le bouillon chaud et laisser cuire environ 20/25 mn
- Ajoute 3 vaches qui rit avant de mixer et de déguster



VELOUTÉ POIREAU /POMMES DE TERRE AU KIRI

- Fait bouillir 1/2l d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille
- Lave, épluche et coupe en morceaux 1 poireau et 3 pommes de terre
- Plonge les dans le bouillon chaud et laisser cuire environ 30 mn
- Ajoute 2 kiris avant de mixer et de déguster



VELOUTÉ CAROTTES COCO CURRY

- Fait bouillir 1/2l d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille
- Lave, épluche et coupe en morceaux 4 belles carottes et 1 oignon doux
- Plonge les dans le bouillon chaud et laisser cuire environ 30 mn
- Ajoute 2 cc de curry et 20cl de crème de coco avant de mixer et de déguster



SOUPE POTIRON CHATAIGNES

- Fait bouillir 1/2l d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille
- Lave, épluche et coupe en morceaux 200g de potiron, 1 carottes et 1 oignon doux
- Plonge les dans le bouillon chaud et laisser cuire environ 25 mn
- Ajoute 100g de châtaignes en bocal ou en boîte et 20cl de crème fraîche avant de mixer et de déguster (ajoute un peu d'eau si nécessaire)

N'hésite pas à être créatif et à modifier les recettes en fonction de tes goûts et à demander en téléphonant sur le portable du GEM des conseils ou 1 RDV d'accompagnement pour faire les achats nécessaires à la réalisation de ces délicieuses recettes.

Bonne dégustation et n'oublie pas de faire des photos pour partager tes réalisations....



À la semaine prochaine pour un nouveau thème cuisine en confinement....