



Recettes de potages





POTAGE DORÉ

Il vous faut...

- 600 g de carottes
- 4 oranges à jus
- 1 oignon
- 125 ml de crème fraîche allégée
- 1 c. à café de sucre
- Ciboulette ciselée

Comment faire ?

- Eplucher, laver et couper les carottes et les oignons en rondelles.
- Mettre les légumes dans une casserole et couvrir d'eau.
- Assaisonner et laisser mijoter ½ heure.
- Mixer puis ajouter la crème et le jus d'orange.
- Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.
- Parsemer de ciboulette hachée avant de servir.

Bon appétit !



POTAGE AU CÉLERI

Il vous faut...

- 1 céleri vert
- Verts de 2 poireaux
- 1 oignon
- 1 petite pomme de terre
- 10 g de matière grasse (1 c. à soupe rase)
- Bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- Sel, poivre, muscade

Comment faire ?

- Eplucher, nettoyer, laver les légumes.
- Les couper grossièrement.
- Faire suer l'oignon dans la matière grasse.
- Ajouter les poireaux et le céleri et laisser suer quelques minutes.
- Ajouter les pommes de terre coupées.
- Couvrir d'eau. Assaisonner.
- Cuire avec le bouquet garni pendant 20 minute, casserole fermée.
- Retirer le bouquet garni et mixer.
- Rectifier l'assaisonnement et le volume en ajoutant de l'eau.
- Servir bien chaud.

Bon appétit !



POTAGE AUX COURGETTES

Il vous faut...

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 courgette
- 1 vert de poireau
- Persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, coriandre

Comment faire ?

- Eplucher, laver et couper les légumes grossièrement.
- Emincer l'oignon et pilez l'ail.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire fondre les oignons et l'ail.
- Ajouter les légumes et l'ail, couvrir d'eau et assaisonner.
- Cuire pendant 20 minutes.
- Ajouter le persil et mixer longuement.
- Rectifier l'assaisonnement et le volume si nécessaire.

Bon appétit !



POTAGE AU CRESSON

Il vous faut...

- 1 oignon
- 1 botte de cresson
- 1 poireau
- 2 pommes de terre
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Eplucher, laver l'oignon, le poireau et les pommes de terre et le couper grossièrement.
- Couper les tiges de cresson au ras des feuilles (en mettre une vingtaine de côté pour la décoration).
- Déposer les légumes dans une casserole et mouiller avec de l'eau.
- Assaisonner et cuire pendant 20 minutes, casseroles fermée.
- Mixer le potage.
- Rectifier le volume et l'assaisonnement si nécessaire.
- Verser le potage et décorer avec les feuilles de cresson.

Bon appétit !



POTAGE DUBARRY

Il vous faut...

- 1 oignon
- 1 chou fleur
- 1 pomme de terre
- Persil
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Eplucher, laver et couper les légumes grossièrement.
- Les déposer dans une casserole et couvrir avec de l'eau.
- Assaisonner de sel et poivre et cuire 20 minutes.
- Ajouter le persil et mixer le potage.
- Rectifier le volume et l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !



POTAGE À L'OIGNON

Il vous faut...

- 500 g d'oignons
- 2 pommes de terre
- 10 g de margarine pour cuisson (1 c. à soupe rase)
- Thym, laurier
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Eplucher et laver les légumes.
- Emincer l'oignon et les colorer dans la matière grasse (ils doivent être bruns)
- Mouiller avec de l'eau.
- Ajouter les pommes de terre coupées grossièrement
- Cuire 20 minutes, casserole fermée.
- Mixer longuement.
- Rectifier l'assaisonnement et le volume si nécessaire.

Bon appétit !



POTAGE AUX POIREAUX

Il vous faut...

- 1 botte de poireaux
- 1 branche de céleri vert
- 1 oignon
- Bouquet garni : persil, thym, laurier
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Eplucher et laver les légumes.
- Les hacher grossièrement.
- Les déposer dans une casserole et couvrir d'eau.
- Porter à ébullition, assaisonner et laisser cuire 15 – 20 minutes.
- Retirer le bouquet garni et mixer longuement.
- Rectifier le volume et l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir bien chaud.

Bon appétit !



POTAGE AU POTIRON

Il vous faut...

- 1 Potiron de +- 1,5 kg
- 1 gros oignon
- 250 g de carottes
- 200 ml de lait demi-écrémé
- Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil
- Persil haché
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Eplucher et laver les légumes.
- Les couper grossièrement.
- Les déposer dans une casserole, ajouter le lait et le bouquet garni et couvrir d'eau.
- Cuire casserole fermée, avec le bouquet garni pendant 20 minutes.
- Retirer le bouquet garni et ajouter le persil haché.
- Mixer longuement.
- Ajouter le lait et ramener à ébullition.
- Rectifier l'assaisonnement.

Bon appétit !



POTAGE AU CONCOMBRE

Il vous faut...

- 1 concombre
- 10 g de matière grasse pour cuisson
- 10 feuilles de laitue
- 900 ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Laver et éplucher le concombre, le couper dans le sens de la longueur et retirer les pépins.
- Découper en gros dés, saupoudrer de sel et laisser dégorger 30 minutes.
- Nettoyer la salade et la découper en chiffonnade.
- Rincer le concombre à l'eau claire et l'égoutter.
- Mettre la matière grasse à fondre et y laisser revenir les concombres
- Ajouter ensuite la laitue et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes.
- Ajouter 160 ml d'eau, assaisonner et laisser cuire pendant 20 minutes.
- Verser le lait et prolonger la cuisson pendant 5 minutes.

Bon appétit !



POTAGE AUX CHICONS

Il vous faut...

- 500 g de chicons
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 10 g de margarine pour cuisson (=1 cuillère à soupe rase)
- Sel, poivre, noix de muscade

Comment faire ?

- Eplucher et laver les légumes et les émincer.
- Faire fondre la matière grasse dans une casserole, y faire suer les chicons et les oignons pour qu'ils prennent une coloration dorée.
- Ajouter la pomme de terre et couvrir d'eau. Assaisonner
- Cuire, casserole fermée pendant 30 minutes.
- Mixer longuement, rectifier le volume en ajoutant de l'eau et l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !



POTAGE JULIENNE

Il vous faut...

- 1 poireau
- 1 gros oignon
- 2 carottes
- 1 branche de céleri vert
- 100 g de chou blanc (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de matière grasse de cuisson
- Persil haché
- Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil
- Sel, poivre

Comment faire ?

- Nettoyer et laver les légumes.
- Les tailler en julienne (bâtonnets de +/- 2 cm de long).
- Faire fondre la matière grasse dans une casserole.
- Y faire suer les légumes.
- Mouiller avec de l'eau. Assaisonner
- Ajouter le bouquet garni et cuire 15 minutes.
- Retirer le bouquet garni.
- Rectifier le volume et l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir bien chaud, garni de persil haché.

Bon appétit !

N'hésitez pas à nous contacter !
N'hésitez pas à nous contacter !



Maison Communale de Promotion de la Santé

Brigitte Aubert

Echevine des Affaires Sociales et de la Santé

Sophie Baelen et Virginie Ooge

Diététicienne et chefs du projet Viasano

Rue Victor Corne,13 - 7700 Mouscron

056/860 489

mcps@mouscron.be

Consultez aussi le site www.viasano.be

