

## Potage complet aux légumes secs

Niveau



Peut-être  
réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des  
allergènes à déclaration  
obligatoire (ADO) :  
aucun allergène  
(ADO) dans cette recette

Saison



### Ingredients

4  
pers.

**200 g** de mélange de légumes secs

**400 g** d'épinards surgelés

**400 g** de haricots verts surgelés

**500 g** de carottes

sel/poivre ou « 5 baies »

thym

**1** feuille de laurier

**1** gousse d'ail

Epices type curry (facultatif)

### Coût

**0,85€ / pers.**

estimé achat  
matières  
premières



### Temps

**75 mn**

Préparation et cuisson

dont **15 min**  
de cuisson + une  
nuit de trempage  
au préalable



