

Recette

   flickr



Potage complet végétarien

Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

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



Ingredients

4 pers.

160 g de lentilles blondes sèches
400 g de carottes
2 blancs de poireau (**400g environ**)
tomates concassées : **1 bte de 400 g**
huile de tournesol/d'olive : **½ C. à soupe**
1 oignon
1 gousse d'ail
thym
poivre ou "5 baies", sel
1 C. à café de paprika

Coût

0,95€ / pers.
estimé
achat matières premières

(Prix avec aliments moyenne gamme)

Temps

50 mn
Préparation
et cuisson
dont **45 mn**
de cuisson



Préparation

- Eplucher et émincer l'oignon. Le faire dorer dans une poêle, avec ½ C à S d'huile de tournesol, ou d'olive.
- Laver et éplucher les carottes et poireaux.
- Emincer les carottes et poireaux et les mettre dans une cocotte.
- Dans la cocotte, ajouter : les tomates concassées, le thym, le sel, le poivre ou « 5 baies », la gousse d'ail écrasée, le paprika et de l'eau (environ 1 litre).
- Faire cuire avec un couvercle. Remuer de temps en temps (cuisson environ 30 mn).
- Vérifier la cuisson avant de mixer. Mixer et goûter. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire - Déguster.

Alternatives et astuces

- Pour donner un goût de fumé au plat, remplacer le paprika par du paprika fumé.
- Ajouter d'autres épices et /ou piments : curry, curcuma, cumin, Tabasco, piment d'Espelette, piment « végétarien » (pique très peu).
- Remplacer les lentilles blondes par des lentilles corail ou lentilles vertes sèches.
- Remplacer les légumes de la recette par 1,2 à 1,3 kg d'assemblages différents : carottes + tomates concassées, céleri carotte et tomates concassées seulement carottes + tomates concassées + courgettes.
- Transformer les restes de légumes en un délicieux potage, sans oublier les lentilles pour l'apport en féculents et protéines.
- **Potage riche en protéines pour lutter contre la dénutrition** : il est idéal pour les personnes dénutries ou à risque de dénutrition qui mangent peu de viande/poisson/œuf. Il peut être enrichi avec 40 g de fromage par personne (ajouter avant de mixer).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat complet sont : légumes et féculents ; ce plat apporte beaucoup de protéines végétales.

Ce plat apporte par personne :

120 g de féculents cuits avec les lentilles dont 10 g de protéines (soit l'équivalent en protéines de 50 g de viande/poisson/œuf 150 g de légumes cuits (poids épluché).

Infos techniques culinaires :

le poids des légumes réduit de 50 % avec la cuisson. de légumes cuits (poids épluché).

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans ce plat, riche en fibres donc meilleur pour la glycémie.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette n'utilise pas de beurre ni autre ingrédient riche en acides gras saturés (AGS).

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On n'ajoute pas de sel dans la préparation. Par contre, il faut mettre assez d'ingrédients pour donner du goût au plat : herbes aromatiques, ail, échalote, épices, etc.(en fonction de vos goûts).

