

Potage super complet

Niveau



Peut-être
réalisée par



Saison

Hiver



Présence d'allergènes

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

Le fromage : le supprimer de la recette.

Ingredients

4
pers.

450 g de pommes de terre
(pomme de terre = féculent)

600 g de carottes

400 g d'endives

2 blancs de poireaux

200 g de blanc de poulet

120 g de camembert/Brie

1 oignon

thym, laurier

poivre ou "5 baies"

huile de tournesol/d'olive

sel en fin de préparation

Coût

1,60€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

50 mn
de préparation

30 mn
de cuisson



Potage super complet

Préparation

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Le faire dorer dans une poêle, avec un filet d'huile de tournesol, ou d'olive.
- Laver et éplucher tous les légumes et les pommes de terre.
- Les couper en petits morceaux/en tranches et mettre dans une cocotte.
- Couper le poulet cru en fines lamelles.
- Dans la cocotte, ajouter : le poulet émincé, du thym, une feuille de laurier et de l'eau (environ 1 litre).
- Faire cuire avec un couvercle. Pour vérifier la cuisson, on plante la pointe d'un couteau dans une carotte et une pomme de terre.
- Ajouter l'oignon doré, le camembert en morceaux. Mixer et ajouter le poivre ou « 5 baies ».
- Goûter avant d'ajouter du sel et déguster.

Alternatives et astuces

- Pour donner un goût de fumé au plat, ajouter du paprika fumé ou remplacer le poulet par du bacon (riche en sel).
- Ajouter des épices et herbes aromatiques : curry, curcuma, piment d'Espelette, persil frais, etc.
- Remplacer les légumes de la recette par 1,2 à 1,5 kg d'assemblages différents : carottes + chou-fleur ou chou / carottes + poireau + navet + céleri / Endives uniquement / courgettes + tomates en boîte/ surgelées + ail.
- Transformer les restes en potage délicieux, avec les restes de légumes, de pomme de terre ou autres féculents ; de viande froide, de poisson, d'omelette cuite.

Version végétarienne

- Sans viande/poisson/œuf. On remplace les pommes de terre par des lentilles. La lentille est un féculent riche en protéines : 100 g cuits apportent 10 g de protéines, comme 50 g de viande/poisson/œuf. Pour ce plat, remplacer 450 g de pommes de terre par 150 g de lentilles sèches (ce qui donnera 450 g de lentilles après cuisson).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat vraiment complet sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents et produits laitiers.

Ce plat apporte par personne :

100 g de féculents cuits / 150 g de légumes cuits (poids épluché) / 50 g de viande/poisson/œuf (= 10 g de protéines) / 30 g de fromage.

Infos techniques culinaires :

le poids des légumes réduit de 50 % avec la cuisson.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans le plat, en quantité suffisante pour un repas.

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

La recette n'utilise pas de beurre et on évite de rajouter de la crème en plus. De plus le poulet est une viande pauvre en acides gras saturés.

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

On n'ajoute pas de sel en fin de cuisson. On ne met pas de fromage (produit riche en sel). Par contre il faut mettre assez d'ingrédients pour donner du goût au plat : persil, ail, échalote, épices, etc. (en fonction de vos goûts).

