

## Potage surprise

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

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

Aucun ADO dans cette recette



## Ingredients

4  
pers.

**450 g** de pommes de terre  
pour potage ou autre féculent

**Environ 1,5 kg de légumes**

**au choix de saison automne hiver :**

bettes, betterave, brocolis, carotte, céleri, champignons,  
chou blanc, chou chinois, choux de Bruxelles,  
chou-fleur, chou frisé, chou Romanesco,  
chou rouge, citrouille, courges, endives, épinard, fenouil,  
navet, panais, pâtisson, poireau, potimarron, potiron,  
radis noir, salades, salsifis, topinambour  
sel/poivre  
Ail, ou oignon, ou échalote  
un filet d'huile  
Epices et/ou herbes aromatiques

## Coût

**1,25 € / pers.**  
estimé  
achat matières  
premières

(Prix avec aliments moyenne  
gamme ; coût moyen des  
légumes : 2,25 euros/kg)



## Temps

**50 min**  
Préparation  
et cuisson

dont **30 min**  
de cuisson (moins  
long en autocuiseur)



### Préparation :

- Emincer l'oignon et le faire dorer dans une poêle avec un filet d'huile. Garder de côté.
- Eplucher et laver tous les légumes et les pommes de terre. Les couper en morceaux.
- Dans une cocotte ou un autocuiseur, mettre tous les légumes, les pommes de terre, l'oignon doré, les herbes aromatiques et /ou les épices, sel/poivre. Ajouter de l'eau froide afin de couvrir les ingrédients. Mettre un couvercle.
- Démarrer la cuisson et compter le temps en fonction de votre type de cuisson.
- Après cuisson, mixer et déguster.

### Alternatives et astuces :

- **Remplacer la pomme de terre (=féculent) par :** 150 g de lentilles sèches ou 400 g de lentilles cuites ; 150 g de mélange de légumes secs à cuire (pour Minestrone par exemple) ; 400 g de pâtes (poids cuit) ; 180 g de semoule de couscous crue, du maïs en boîte, des haricots rouges ou blancs, du riz cuit, du tapioca.  
**Pour un potage complet, ajouter un peu de viande/poisson/œuf (protéines) ou utiliser des féculents riches en protéines :**
- **Idées de viande/poisson/œuf :** bacon, jambon blanc, blanc de volaille cuit, restes de viande, poisson blanc cuit, saumon, œuf battu, etc.  
**Attention** si vous ajoutez un aliment riche en sel comme du bacon ou du jambon, ne pas ajouter de sel dans la préparation.
- **Féculents les plus riches en protéines :** tous les légumes secs. 100 g de légumes secs cuits apportent en moyenne plus de 8 g de protéines mais les lentilles sont plus riches : 100 g de lentilles cuites apportent 10 g de protéines.  
**Potage riche en protéines pour lutter contre la dénutrition :** idéal pour les personnes dénutries ou à risque de dénutrition qui mangent peu de viande/poisson/œuf. Enrichir en plus avec 40 g de fromage par personne (ajouter avant de mixer).

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** féculents et légumes

Ce plat apporte par personne :  
100 g de féculent cuit  
150 g de légumes épluchés cuits

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter une portion adaptée de viande/poisson/œuf, un produit laitier et un fruit.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Il est conseillé un minimum de 150 g de légumes par repas et des féculents riches en fibres type lentilles, pâtes complètes ; un repas riche en fibres améliore la glycémie. Ce plat apporte en moyenne 25 g de glucides (sucres) par personne. (sources : Ciqual)

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

Ce plat ne contient pas d'aliment riche en acides gras saturés. Éviter d'ajouter beurre et crème.

Si vous voulez faire un plat complet, ajouter uniquement une viande maigre, du jambon sans gras, du bacon, ou du poisson.

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

**ATTENTION :** ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

Penser à utiliser des herbes aromatiques, ail, oignon, échalote, épices afin de donner de la saveur au potage.

