

Potages-purées de légumes

Étuver les légumes pour que leur arôme se développe pleinement. Verser les légumes et le bouillon dans un gobelet gradué ou une grande cruche, réduire en purée au mixeur-plongeur (éclabousse moins).

Potage de courge

Préparation et cuisson: env. 40 min
Pour env. 1½ litre

| | |
|---|---|
| 1 c. à soupe de beurre | chauffer dans une casserole |
| 2 oignons , finement hachés | faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides |
| 600 g de courge (p. ex. muscade) en morceaux | ajouter, étuver env. 5 min |
| 8 dl de bouillon de légumes | mouiller, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 20 min à feu doux et à couvert. Réduire en fine purée, remettre en casserole, porter à ébullition |
| 1 c. à soupe de curry doux selon besoin sel, poivre | assaisonner |

Par personne: lipides 7 g, protéines 2 g, hydrates de carbone 11 g, 480 kJ (115 kcal)

Suggestion

Après la réduction en purée, filtrer le potage à la passoire, il n'en sera que plus velouté.

Affiner

- Affiner le potage en versant goutte à goutte 2 c. à soupe d'huile de pépins de courge avant de servir.
- Incorporer au potage 4 c. à soupe de demi-crème acidulée avant de servir.
- Parsemer le potage de 3 c. à soupe de pépins de courge grillés avant de servir.

Cette recette convient aussi pour: brocoli, carottes, céleri, chou-fleur, chou-pomme*, chou de Bruxelles, courgettes*, fenouil*, navet de printemps, panais, pâtisson, poireau*, romanesco, tomates.

* Pour lier le potage, ajouter 1 pomme de terre farineuse, en morceaux.



Potage de betterave coco

Préparer le **potage** comme à gauche avec, au lieu de la courge, 700 g de **betteraves rouges cuites**. Remplacer la moitié du bouillon de légumes par 4 dl de **lait de coco**. Ne pas mettre de curry.

Affiner: mélanger au potage le jus d'une **limette** et 1 **peperoncino vert**, en rouelles, épépinées, avant de servir.

Suggestion: parsemer de **noix de coco râpée**, grillée.



Potage de petits pois

Préparer le **potage** comme à gauche avec, au lieu de la courge, 300 g de **petits pois surgelés** et 2 cs de **riz à risotto** (p. ex. arborio). Ne pas mettre de curry.

Affiner: marbrer le potage en y mélangeant légèrement 180 g de **demi-crème acidulée** ou de crème fouettée.



Crème de champignons

Préparer le **potage** comme à gauche avec, au lieu de la courge, 300 g de **champignons** (p. ex. de Paris, bolets), 1 **pomme de terre farineuse**, en morceaux, et 1 **gousse d'ail**, pressée.

Remplacer la moitié du bouillon de légumes par 4 dl de **vin blanc**. Ne pas mettre de curry. **Affiner:** ajouter 1 dl de **crème**, porter à ébullition. Parsemer de 50 g de **noix**, grossièrement hachées, grillées.



Potage de maïs

Préparer le **potage** comme à gauche avec les grains coupés de 4 **épis de maïs** (donne env. 500 g) et 2 tiges de **citronnelle**, au lieu de la courge. Ne pas mettre de curry. Retirer la citronnelle

avant de réduire en purée. Assaisonner avec un peu de **curcuma**.