

Potage pomme de terre – poireau (grande photo)

Préparation et cuisson: env. 30 min
Pour env. 1¼ litre

- ½ c. à soupe **de beurre** chauffer dans une casserole
- 500 g **de pommes de terre farineuses**,
en dés d'env. 3 cm
- 300 g **de poireau**, en morceaux
- 1 **oignon**, grossièrement haché
- 1 **gousse d'ail**,
grossièrement hachée faire revenir le tout env. 3 min
- 8 dl **de bouillon de légumes** ajouter, porter à ébullition. Baisser le feu,
cuire env. 20 min à feu doux et à couvert,
réduire en purée, remettre en casserole,
porter à ébullition, baisser le feu
- 150 g **de côtelettes cuites**,
en petits dés ajouter, chauffer un instant
- selon besoin **sel, poivre** assaisonner, répartir dans des assiettes
creuses

Par personne: lipides 7 g, protéines 11 g, hydrates de carbone 27 g, 897 kJ (214 kcal)

Variante: Vichysoise* (petite photo du haut)

Préparation et cuisson: env. 45 min. Mise au frais: au moins 30 min. Pour env. 1 litre

Préparer le potage comme ci-dessus. Au lieu de 8 dl de bouillon de légumes, utiliser 1 litre de **bouillon de légumes dégraissé**. Après la réduction en purée, incorporer 1 dl de **crème**. Passer au tamis dans une soupière, laisser refroidir, couvrir et mettre au frais jusqu'au moment de servir. Ne pas mettre de côtelettes. Bien remuer le potage avant de servir, décorer d'un peu de **ciboulette**, finement coupée.

Par personne: lipides 11 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 29 g, 969 kJ (231 kcal)

* La Vichysoise est une spécialité française; il s'agit d'un potage-crème de pomme de terre et de poireau servi traditionnellement froid.

Complément: Treillage de pomme (petite photo du bas)

Préparation: env. 20 min. Cuisson au four: env. 30 min. Séchage: env. 30 min

Porter à ébullition ½ dl d'**eau**, 3 cs de **sucre** et 1 cs de **jus de citron**, baisser le feu, cuire env. 2 min à feu doux, retirer la casserole du feu. Ajouter 2 **pommes acidulées** (p. ex. boskoop) à la râpe à rösti, mélanger. Couvrir et laisser reposer env. 30 min, égoutter. Répartir des lanières de pomme sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, en formant un treillage épais. **Cuisson:** env. 30 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C. Laisser reposer env. 30 min dans le four éteint, en glissant le manche d'une spatule en bois pour garder la porte entrouverte. Sortir du four, laisser refroidir, rompre en morceaux.

Idéal avec: potage pomme de terre – poireau.

Par personne: lipides 0 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 19 g, 325 kJ (78 kcal)

