

Potage de poivron jaune

(grande photo)

Préparation et cuisson (chacun des deux potages): env. 30 min
Pour env. 1 litre (chacun des deux potages)

- ½ c. à soupe **d'huile d'olive** chauffer dans une casserole
- 3 **poivrons jaunes**, en morceaux faire revenir
1 **oignon**, grossièrement haché
- 6 dl **de bouillon de légumes** ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 10 min à feu doux et à couvert, réduire en purée, passer au tamis dans la casserole
- ½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre** assaisonner, couvrir et laisser reposer sur la plaque éteinte
- ½ c. à soupe **d'huile d'olive** chauffer fortement dans une poêle
4 **coquilles Saint-Jacques** rôtir env. 1½ min par face
2 pincées **de sel**, un peu **de poivre** assaisonner. Répartir le potage dans des tasses à soupe
- 4 c. à soupe **de demi-crème acidulée**, remuée décorer la soupe, ajouter les Saint-Jacques
- Par personne: lipides 7 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 11 g, 555 kJ (132 kcal)

Variantes: Potage de poivron rouge (petite photo du haut)

Préparer le potage comme ci-dessus, avec des **poivrons rouges** au lieu des jaunes. Ajouter ½ cs de **pâte de curry rouge** avec le bouillon. Au lieu des coquilles Saint-Jacques, piquer sur 4 tiges de **citronnelle** 8 **queues de crevette crues décortiquées**, verser goutte à goutte 1 cc de **jus de limette** et assaisonner comme ci-dessus.

Suggestion: percer les crevettes avec une brochette en bois, puis les piquer sur les tiges de citronnelle.

Par personne: lipides 7 g, protéines 10 g, hydrates de carbone 9 g, 573 kJ (137 kcal)

Verrines de poivron (petite photo du bas)

Préparation: env. 35 min. Mise au frais: env. 1 heure. Pour 12 verres d'env. 1 dl

Préparer le potage de poivron jaune ou rouge avec du bouillon de légumes dégraissé comme ci-dessus, sans demi-crème acidulée, ni coquilles Saint-Jacques, ni crevettes. Laisser refroidir le potage, couvrir et mettre au frais env. 1 heure.

Garniture pour les verrines jaunes: fouetter légèrement 2 dl de **demi-crème**, froide, avec 1 pincée de **sel**. Ajouter 1 cc de **pâte de wasabi**, battre encore un instant.

Garniture pour les verrines rouges: fouetter légèrement 2 dl de **demi-crème**, froide, avec 1 pincée de **sel**. Ajouter 2 cs de **persil**, finement haché, battre encore un instant.

Service: remplir les verres env. aux ¾ de potage, décorer, servir sans attendre.

Préparation à l'avance: préparer le potage la veille, laisser refroidir, couvrir et mettre au frais. Avant de servir, bien remuer, fouetter légèrement la crème, assaisonner. Servir les verrines comme ci-dessus.

Par verre: lipides 5 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 3 g, 259 kJ (62 kcal)

