

Soupes et Potages

POTAGE SAINT GERMAIN**Ingrédients pour 1 personne**

Pois cassés	50g
<i>Ou</i> pois cassés	25g
+ pommes de terre	50g
Carottes	10g
Oignons	10g
Margarine ou beurre	5g
Crème fraîche	5g
Sel, poivre, bouquet garni	

Technique

Faire légèrement revenir les carottes et les oignons émincés dans la matière grasse

Mouiller avec de l'eau froide et ajouter les pois cassés et le bouquet garni

Ajouter les pommes de terre à ébullition

Assaisonner et laisser cuire 45 min

Passer au moulin à légumes ou mixer

Lier à la crème fraîche

Servir avec des croutons

POTAGE JULIENNE OU POTAGE JARDINIER**Ingrédients pour 1 personne**

Légumes (carottes, poireaux, navets, pommes de terre)	100g
Matière grasse (huile de tournesol)	5 à 10g
Sel, poivre, bouquet garni	
Eau	250ml

Technique

Eplucher, laver et couper les légumes en julienne ou en gros cubes

Faire chauffer la matière grasse

Y ajouter les légumes pour les faire suer

Mouiller avec de l'eau bouillante et assaisonner

Laisser cuire à couvert 45 min

Rectifier l'assaisonnement et servir

SOUPE A L'OIGNON**Ingrédients pour 1 personne**

Oignons	50g
Pain	15 à 20g
Gruyère	10 à 15g
Margarine ou beurre	5 à 10g
Farine	5 à 10g
Sel, poivre, bouquet garni	

Technique

Emincer les oignons, les faire dorer dans la matière grasse chaude

Saupoudrer et faire un roux brun

Mouiller avec de l'eau ou du bouillon chaud

Porter à ébullition et assaisonner

Laisser cuire 15 min

Verser dans une soupière sur les tranches de pain alternées avec du gruyère rapé

Saupoudrer de gruyère et faire gratiner (facultatif)

POTAGE A LA TOMATE**Ingrédients pour 1 personne**

Tomates	100g
Carottes	10g
Oignons	10g
Margarine ou beurre	5g
Vermicelle ou tapioca	10 à 15g
Sel, poivre, bouquet garni	

Technique

Eplucher et laver les légumes

Faire revenir les carottes et les oignons dans la matière grasse chaude

Ajouter les tomates coupées en grosses tranches. Donner un tour

Mouiller avec de l'eau bouillante

Assaisonner et ajouter le bouquet garni. Passer au moulin à légumes ou au mixer (dans ce cas il faut peler les tomates)

Porter à ébullition et verser en pluie le vermicelle ou le tapioca

Laisser cuire

POTAGE POIREAUX/POMMES DE TERRE**Ingrédients pour 1 personne**

Poireaux	50g
Pommes de terre	50g
Matière grasse (huile de tournesol)	5g
Sel, poivre, bouquet garni	

Technique

Eplucher, laver, et couper grossièrement les légumes

Les verser dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante (prévoir un peu plus pour l'évaporation)

Ajouter sel, poivre, bouquet garni

Laisser cuire 30 à 45 min

Mixer ou passer au moulin à légumes

Ajouter la matière grasse

POTAGE AU CRESSON**Ingrédients pour 1 personne**

Cresson	50g
Pommes de terre	50g
Crème fraîche Ou	5g
Jaune d'œuf	$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{6}$
croutons	

Technique

Mettre dans l'eau bouillante salée le cresson et les pommes de terre coupées en gros cubes

Laisser cuire 40 min

Passer au moulin à légumes ou mixer

Lier avec la crème fraîche ou le jaune d'œuf

Servir avec des croutons

CREME DE POTIRONS**Ingrédients pour 1 personne**

Potiron	50g
Farine	10g
Matière grasse	10g
Crème fraîche	5 à 10g
Oignons	10g

Technique

Faire revenir l'oignon émincé dans la matière grasse

Ajouter la farine pour faire un roux blanc

Mouiller avec de l'eau froide ou tiède

Porter à ébullition et ajouter le potiron

Assaisonner

Laisser cuire 30min

Mixer et lier à la crème fraîche

CREME DE LAITUE**Ingrédients pour 1 personne**

Laitue	50g
Farine	10g
Crème fraîche	5g
Ou jaune d'œuf	¼ à 1/6
Ou lait	20ml
Oignons	10g

Technique

Précuire les laitues

Faire un roux blanc et mouiller avec 250ml d'eau

Ajouter les laitues et faire cuire 15min

Passer au moulin à légumes ou mixer

Remettre sur le feu et porter à ébullition

Retirer du feu et lier

VELOUTE DE CAROTTES OU CRECY**Ingrédients pour 1 personne**

Carottes	100g
Matière grasse	10g
Jaune d'œuf	¼ à 1/6
Tapioca	10g

Technique

Émincer les carottes et les faire revenir dans la matière grasse chaude

Mouiller avec de l'eau bouillante

Assaisonner

Cuire 30 à 45 min

Mixer et remettre sur le feu

À ébullition, y ajouter le tapioca en pluie

Cuire 10 à 15 min

Lier au jaune d'œuf

CREME DE CHAMPIGNONS**Ingrédients pour 1 personne**

Champignons	50g
Matière grasse	10g
Farine	10g
Crème fraîche	5 à 10g
Sel, poivre, noix de muscade	

Technique

Couper le pied sablonneux des champignons, laver et émincer grossièrement sans les peler

Faire un roux blanc et mouiller avec 250 ml d'eau

Porter à ébullition

Ajouter les champignons (crus, étuvés ou rissolés) et assaisonner

Laisser cuire 30 min

Mixer et lier à la crème fraîche

CREME D'OIGNONS OU CREME DE POIREAUX**Ingrédients pour 1 personne**

Oignons ou poireaux	100g 50g
Farine	10g
Matière grasse	10g
Jaune d'œuf Ou crème fraîche	¼ à 1/6 5 à 10g
Sel, poivre	10g

Technique

Emincer les oignons, les faire blondir dans la matière grasse chaude

Ajouter la farine et faire un roux blanc

Mouiller avec de l'eau (250ml) et assaisonner

Cuire 20min

Mixer

Remettre sur le feu jusqu'à ébullition

Retirer du feu et lier avec le jaune d'œuf ou la crème fraîche