



Entrée

POTAGE AUX BETTERAVES ROUGES

Ingrédients

pour 4 personnes

- + 2 betteraves précuites
- + 1 vert de poireau
- + 1 carotte
- + 1 cube de bouillon de légumes
- + Persil
- + Crème fraîche (facultatif)

Étapes

1. Laver, peler et émincer les légumes, les déposer dans la casserole avec le cube de bouillon et couvrir d'eau.
2. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Mixer finement.
4. Servir chaud ou froid avec un peu de persil et éventuellement un filet de crème fraîche.

 Vos notes



Calories : **72kcal**
Protéines : **3g**
Glucides : **13,1g**
Lipides : **0,85g**
Sel : **2g**



Entrée

POTAGE BUTTERNUT

Ingédients

pour 6 personnes

- + 1 Butternut
- + 2 grosses carottes
- + 1 oignon
- + 1 cube de bouillon

Étapes

1. Découpez le butternut. Enlever les pepins, vous pouvez laisser la peau car elle est comestible.
2. Pelez et découpez les carottes et l'oignon.
3. Couvrez tous les légumes d'eau dans une grande casserole, ajoutez le cube de bouillon et faites cuire pendant 30 minutes.
4. Mixez la soupe, assaisonnez si nécessaire avec sel et poivre.

 Vos notes

