

Recette

   flickr



Potage aux saveurs d'automne

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait et produits à base de lait :
ne pas mettre de crème fraîche dans la recette

Ingredients

4 pers.

1 kg de potimarron (env. **1** petite pièce)
500 g d'endives
+ **1** endive pour la décoration
1 gousse d'ail
thym
1 belle cuillère à soupe de crème fraîche épaisse à **30 %** MG
sel/poivre ou "**5 baies** "

Coût

1,98 € / pers.

estimé achat
matières premières

prix légumes de production française



Temps

40 à 50 min
de préparation
et cuisson

dont **20 à 30 min**
de cuisson



Préparation :

- Laver le potimarron sous l'eau ; bien frotter la peau. Couper la tige.
- Couper le potimarron en deux ; retirer les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Garder la peau.
- Couper en cubes et mettre dans une casserole assez grande.
- Laver les 500 g d'endives sous l'eau enlever le trognon. Couper en morceaux (on garde une endive crue pour la décoration).
- Mettre les endives coupées dans la casserole. Ajouter la gousse d'ail écrasée, le sel, le poivre ou "5 baies", le thym.
- Ajouter entre 700 ml et 1 litre d'eau. Démarrer la cuisson.
- Cuire 20 à 30 min ; ajouter la crème fraîche et mixer. Garder au chaud.
- Laver la dernière endive ; ôter le trognon et émincer l'endive. Mettre dans un bol.
- Servir 4 belles assiettes (ou bols) de potage et parsemer d'endive crue émincée.

Alternatives et astuces

- On peut ajouter des lentilles corail ; c'est un féculent riche en protéines (plus de 10 g de protéines pour 100 g de lentilles cuites).
- Remplacer l'ail par de l'oignon ou échalote.
- Ajouter du fromage avant de mixer (à la place de la crème fraîche) : brie, camembert, etc.
- Faire un potage complet : ajouter un féculent (PDT ou autres) + viande/œuf/jambon (sauf si féculent riche en protéines) + fromage.

Autres associations :

- endives + champignons et/ou carottes
- potimarron + champignons
- potimarron + panais
- potimarron + châtaignes (= féculents)
- potimarron + carottes et pomme de terre (féculent)
- potimarron + courge butternut

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes

Ce plat apporte par personne :
150 g de légumes cuits
30 g de légumes crus
un peu de matières grasses (crème)

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de féculents et de viande/poisson/œuf (ou autres sources de protéines) ; un produit laitier et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Les légumes sont riches en fibres et un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne entre 9 et 10 g de glucides/pne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI,

Le seul ingrédient qui est riche en acides gras saturés est la crème fraîche mais cela apporte peu de lipides par personne : 5 g de crème par personne soit 1,5 g de lipides, dont 1 g d'acides gras saturés. On peut donc laisser la crème dans la recette.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On ne met pas de sel dans la préparation. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

