

Manteau blanc et son bouton parfumé

Soupe de Marjorie Terrou

1 chou-fleur

3 pommes de terre

2 oignons

2 gousses d'ail

1 petite boîte de poires

100 g de St nectaire

400 ml de lait d'amande et 300ml de bouillon de volaille

Faire revenir les oignons et l'ail

Découper le chou-fleur et couper les pommes de terre les ajouter aux oignons et à l'ail

Rajouter le lait d'amande et le bouillon

Faire cuire jusqu'à ce que le couteau rentre dans la chair

Sortir du feu et mixer

Ajouter les poires en dés et le fromage

Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse ajouter le jus des poires au besoin

Servez avec des tuiles de fromage râpé !!

Bon Appétit



Recette Velouté de patate douce pak choï curry à la thaï

Ingrédients

4 personnes

500 g de patate douce
1 litre d'eau
2 chou pak choï
2 carottes
2 cm de gingembre
2 échalotes
1 cube de Bouillon de légumes MAGGI
200 ml de lait de coco
2 cuillerées à soupe de curry
1 tige de citron vert
1 cuillerée à soupe d'huile

Étape 1

Pelez et coupez la patate douce en cubes.

Étape 2

Faites des rondelles de carottes. Hachez les échalotes, râpez le gingembre . Coupez la citronnelle en deux.

Étape 3

Faites revenir les échalotes, le gingembre, la citronnelle 2 minutes avec l'huile. Ajoutez le curry, l'eau, le bouillon et faites cuire 5 minutes. Ajoutez les carottes, les cubes de patate douce et le pak choï.

Étape 4

Faites cuire 20 minutes à couvert. Mixez avec le lait de coco. Vous pouvez ajouter un peu de pak choï émincé.

Velouté vert

Recette pour 6 personnes

- 2 grosses courgettes
- 1 brocoli
- 1 oignon
- 145g de lardons
- 1,5 c à s de crème fraîche
- 2 à 3 c à s de parmesan
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1l d'eau
- sel et poivre

Faire revenir oignon et lardons dans l'huile d'olive

Ajouter courgettes et brocoli coupés en morceaux

Couvrir d'un litre d'eau

Saler, poivrer et cuire 20 minutes

Mixer, ajouter crème fraîche et parmesan

Dégustez

Festival de la soupe

SOUPER N'EST PAS JOUER

RECETTE

- 750 g de carottes
- 2 petites pommes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- 20 cl de lait de coco
- 5 brins de thym (3 pour la cuisson et 2 pour la déco)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 cuillères à café de noix de pécan concassées

28 Janvier 2023 - Mérignac
VOTEZ POUR NOUS

Participation de Monique, Patricia, Jean Louis, Corentin, Malou