

# LES CREMES, LES POTAGES, LES PUREES

## CRÈME DE CÉLERI

260 kcal et 11 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de céleri-rave
- 3 grosses pommes de terre
- 1 demi- poireau
- 1 pomme fruit
- 1 oignon
- 1 c à café de curry doux
- 2c à soupe de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait + 2 briques de lait concentré non sucré (ou 40 cl de lait  
+ 1 complément nutritionnel oral goût neutre)



- 🔑 Préparez les légumes : pelez le céleri, épluchez la pomme, l'oignon; les pommes de terre ainsi que le poireau et coupez l'ensemble en morceaux.
- 🔑 Mettez le tout dans une cocotte minute avec deux verres d'eau. Salez légèrement et faites cuire 10 min à partir du « chuchotement ».
- 🔑 Ajoutez le curry et mixez la soupe obtenue avec 20cl de lait chaud. Incorporez le lait concentré (ou le complément nutritionnel et le lait) au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une soupe crémeuse.
- 🔑 Ajoutez alors la crème fraîche et sel et poivre à votre convenance.

### *Le mot de la diététicienne*

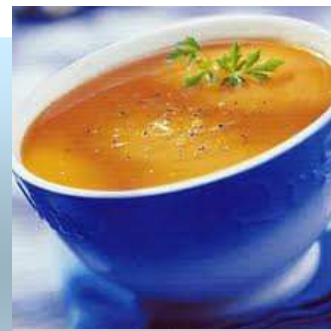
*Profitez d'un goût tout doux qui change de l'ordinaire et d'un enrichissement en protéines par le lait concentré.*

## POTAGE AUX LÉGUMES SECS

180 kcal et 7 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de haricots blancs ou 280 g de pois cassés
- 50 g de lardons
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 4c à soupe de crème fraîche
- 1 c à soupe d'huile
- Sel—Poivre



- 🔪 Faites blanchir les haricots blancs ou les pois cassés 3 min dans une casserole d'eau bouillante.
- 🔪 Egouttez et rincer sous l'eau froide.
- 🔪 Dans une cocotte, faites revenir l'oignon haché et la carotte coupée en rondelles dans l'huile. Ajoutez les lardons, puis les haricots blancs ou les pois cassés, le bouquet garni, 250 ml d'eau. Faites cuire 1 h les pois cassés (20 min en autocuiseur ou cocotte minute) ou 1 h 30 les haricots blancs (30 min en autocuiseur).
- 🔪 Retirer le bouquet garni. Réservez les lardons. Mixez le reste de la préparation.
- 🔪 Assaisonnez à votre convenance et remettez sur feux doux à couvert 5 à 10 min. Puis, hors du feu, ajoutez la crème fraîche (en fouettant), puis les lardons.

### *Le mot de la diététicienne*

*Les légumes secs sont naturellement riches en protéines et donc intéressants nutritionnellement.*

## POTAGE AU POTIRON

255 kcal et 11 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 échalotes ou 1 oignon
- 1 kg de potiron
- 3 ou 4 pommes de terre
- 2 briquettes de lait concentré non sucré (ou 2 compléments nutritionnels oraux goût neutre)



- 🔪 Epluchez le potiron et les pommes de terre et coupez les en morceaux.
- 🔪 Recouvrez d'eau et faites cuire 30 à 40 min.
- 🔪 Mixez.
- 🔪 Ajoutez le lait concentré ou les compléments nutritionnels afin de diluer et servez bien chaud.

### *Le mot de la diététicienne*

*Vous pouvez également enrichir ce potage en ajoutant une crème de gruyère dans votre assiette.*

## CRÈME DE POIREAUX

250 kcal et 8 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 l d'eau
- 400 g de poireaux
- 50 g de farine
- 50 g de margarine
- 4 crèmes de gruyère
- Sel—Poivre



- 🔪 Détaillez les poireaux en morceaux et lavez-les.
- 🔪 Faites-les revenir dans la margarine, puis saupoudrez de farine. Remuez.
- 🔪 Hors du feu, ajoutez l'eau froide d'un seul coup.
- 🔪 Remettez sur le feu en mélangeant régulièrement jusqu'à ébullition.
- 🔪 Salez, poivrez à votre convenance.
- 🔪 Remettez à cuire à couvert 30 min à feu doux.
- 🔪 Mixez avec les crèmes de gruyère.

### *Le mot de la diététicienne*

*Vous pouvez également ajouter des croûtons ou une biscotte coupée en petits morceaux. Remplacer la crème de gruyère par de l'Emmental au dernier moment ou par une 1/2 briquette de complément nutritionnel neutre.*

## PURÉE SAINT GERMAIN

315 kcal et 15 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 280 g de pois cassés
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 oignon
- 4 c à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- Sel—Poivre



- 🔪 Lavez les pois cassés puis faire cuire l'ensemble des légumes dans une cocotte remplie d'eau froide pendant 1 h.
- 🔪 Retirez la garniture (carotte, poireau, oignon) que vous pouvez utiliser pour un autre usage.
- 🔪 Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 🔪 Ecrasez les pois cassés et ajoutez la crème fraîche et le jaune d'œuf.
- 🔪 Servez bien chaud.

## PURÉE DE CHOUX FLEUR

260 kcal et 7 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou fleur
- 3 ou 4 belles pommes de terre
- 1 petit pot de crème fraîche

- 🔪 Epluchez les pommes de terre et lavez le chou fleur.
- 🔪 Faites les cuire à l'eau salée pendant 30 min.
- 🔪 Ecrasez à la fourchette ou au presse purée.
- 🔪 Ajoutez la crème et assaisonnez.
- 🔪 Servez bien chaud.