




Des idées de soupes et potages avec des légumes secs

Potage égyptien avec des lentilles orange  , de la pomme de terre, des courgettes et du cumin.

Soupe de carotte et de pois chiche à l'orientale  : le pois chiche est un féculent. Ne pas ajouter de sel avant de goûter puisque la recette propose d'utiliser un bouillon cube qui est déjà un produit riche en sel. Il y a également un peu de tomate dans cette recette mais surtout de la coriandre fraîche. On en trouve facilement, même en hiver. La recette propose aussi des raisins secs, à éviter si vous êtes diabétique.

Soupe paysanne aux haricots blancs  : la recette propose d'utiliser du chorizo. Vous pouvez utiliser du bacon qui sera beaucoup moins gras et ajouter un peu de paprika fumé.

Soupe aux tomates et haricots rouges  : avec des tomates pelées, des carottes, un peu de poivron rouge, du paprika et du piment de Cayenne. Si vous avez peur que ce plat soit trop piquant, vous remplacerez le piment de Cayenne par du piment d'Espelette.


Des idées de soupes et potages avec de la pomme de terre

Potage velouté poireaux pommes de terre  : l'originalité de cette recette c'est l'ajout de basilic. A tester.

Soupe de tomates : faire cuire des pommes de terres, des tomates surgelées ou en conserve (mais sans ajouter de sel), du persil frais ou surgelé, de l'ail frais, du poivre ou cinq baies. Cuire et mixer afin que le potage soit onctueux. Je pense qu'un peu de coriandre fraîche ajoutée au dernier moment peut donner une touche d'originalité.


Potage au chou vert, pommes de terre et carottes : un classique hivernal.

Des idées de soupes et potages avec du tapioca


Velouté de carottes onctueux  : on peut remplacer les fromages cités dans la recette puisque ce sont des marques spécifiques. La note d'originalité est le mélange de la carotte avec du gingembre, de la noix de muscade, du clou de girofle et de l'ail. Cette recette permet aussi de redécouvrir le tapioca.


Que des légumes dans mon potage

Vous n'êtes pas obligé de mettre un féculent dans votre potage. Il peut être fait uniquement avec des légumes. Par contre le féculent doit être ailleurs dans votre menu pour que le repas soit équilibré. Vous pouvez utiliser tous les légumes que vous souhaitez, qu'ils soient frais ou surgelés. Si la taille de votre congélateur vous le permet, vous pouvez acheter diverses sortes de légumes surgelés et faire vous-même votre mélange en en prenant un peu dans chaque sac.

Soupe d'endives et de tomates , avec une belle couleur orangée. On n'est pas obligé de mettre la crème fraîche.

Soupe de poireaux, carottes, courgettes  : on peut aussi ajouter du jambon blanc mais il ne faut pas ajouter de sel car le jambon blanc est un produit déjà riche en sel.

Soupe de potimarron au curry  : on peut aussi ajouter de la carotte, du bacon ou du lait de coco. Si on ajoute du bacon (produit riche en sel), on n'ajoute pas de sel dans le potage avant de goûter.

Soupe de petits pois et carottes  : je vous conseille de prendre des petits pois surgelés et non en boîte.

Soupe d'un blanc de neige au panais, cèleri rave et noisette  : la recette propose de la purée de noisettes mais on peut aussi mettre des noisettes en poudre à mon avis (plus faciles à trouver que la purée de noisette).