

SOUPE POIREAUX-POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 2 personnes



boitalait

Technique	Justifications
1. Préparer les légumes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – **Tailler les poireaux et les pommes de terre**	
2. **Faire chauffer l'huile** dans une cocotte	
3. **Faire revenir rapidement les poireaux** puis **ajouter les pommes de terre** et **l'eau à hauteur** des légumes	Départ à froid : les ingrédients vont communiquer leur saveur au bouillon
4. Couvrir, porter à ébullition, saler, poivrer et **laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres**	Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres
5. **Enlever une partie du bouillon** et réserver	
6. **Mixer la soupe et ajuster la texture** avec le bouillon	
7. Rectifier l'assaisonnement	
8. Servir chaud	



SOUPE POIREAUX-POMMES DE TERRE

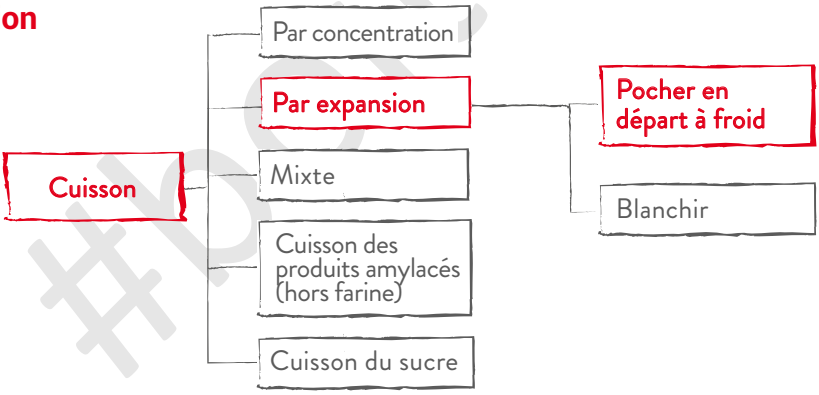
Définition

Les légumes du potage sont cuits dans l'eau puis mixés. C'est une cuisson par **expansion** qui permettra aux légumes de communiquer toute leur saveur au bouillon.

Astuce réussite

- **1 à 2 cuillères à soupe de lait en poudre** avant de mixer donneront aux soupes une **onctuosité parfaite.**
- Le lait en poudre est aussi très utile (et recommandé) pour les enrichissements (cf. infra)

Utilisation



Focus 2ème année

- **Enrichissement en protéines** (+5 g de protéines) : ajouter au choix, avant de mixer :
  > **15 g de poudre de lait écrémé (3 cuillères à café)**
  > 1 crème de gruyère + 1 tranche de jambon
- **Texture :** Pour convenir à un **régime liquide** veiller à ce que la quantité de bouillon soit suffisante pour qu'elle puisse être prise à la paille et vérifier bien après le mixage qu'il ne reste ni grumeaux ni morceaux

#boitalait