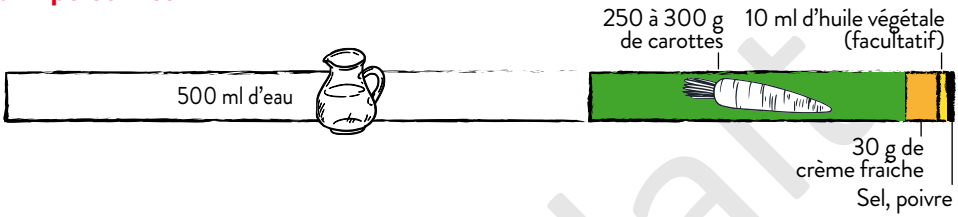
POTAGE CRECY



Pour 2 personnes



Technique

1. Préparer les carottes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – **Tailler les carottes en rondelles**
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile pour y faire **revenir les carottes** quelques minutes (facultatif)
3. **Ajouter l'eau** et assaisonner
4. Couvrir la casserole et **cuire à frémissement**
5. **Mixer** le potage
6. **Ajouter la crème fraîche** et mélanger
7. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud

Justifications

Départ à froid : les ingrédients vont communiquer leur saveur au bouillon

Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres

Liaison par la crème fraîche

#boitalait



POTAGE CRECY

Définition

Potage de carottes cuites dans un liquide et liées à la crème fraîche.

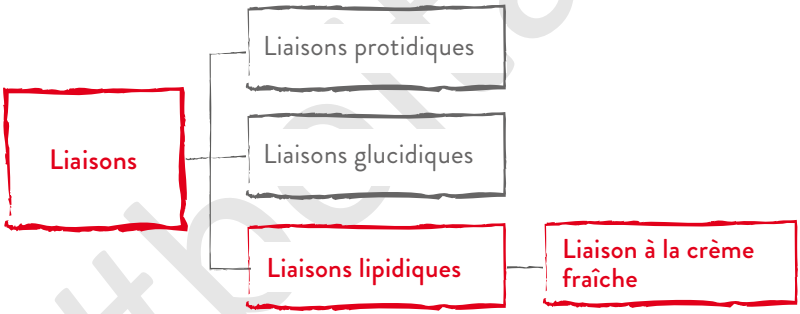
Rappels et conditions de réussite

• Choisir la casserole afin que l'eau puisse recouvrir les carottes.

Astuce réussite

• 1 à 2 cuillères à soupe de lait en poudre avant de mixer donneront au potage une **onctuosité parfaite.**

Utilisation



#lesitalait

Focus 2ème année

• **Enrichissement :** en protéines (+ 5 g de protéines), ajouter au choix, avant de mixer :
> **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou
> **5 à 6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café)

• **Texture** : Pour convenir à un **régime liquide**, veiller à ce que la quantité de bouillon soit suffisante pour que le potage puisse être pris à la paille et vérifier bien après mixage qu'il ne reste ni grumeau ni morceau