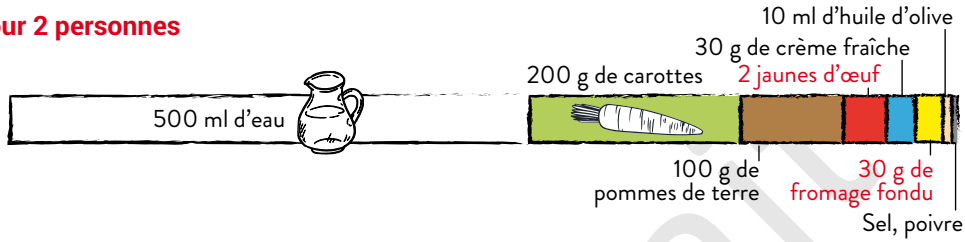
POTAGE CAROTTE-POMMES DE TERRE ENRICHI



Pour 2 personnes



Technique	Justifications
1. **Préparer les légumes** selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – **Tailler rapidement les carottes et les pommes de terre afin de faciliter la cuisson**	
2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte	
3. Faire **revenir rapidement les carottes** puis **ajouter les pommes de terre** et **ajouter 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** (20 min. environ)	Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres.
5. Ajouter la **crème fraîche et le fromage fondu** puis mixer	**Enrichissement protéino-énergétique**
6. Prélever une petite quantité de potage pour y **diluer le jaune d'œuf**	**Enrichissement protéique**. Evite une coagulation trop rapide des protéines du jaune
7. Mélanger au reste du potage	Coagulation des protéines du jaune
8. Remettre sur le feu quelques minutes	
9. Servir chaud	

#boitalait



POTAGE CAROTTE-POMMES DE TERRE ENRICHI

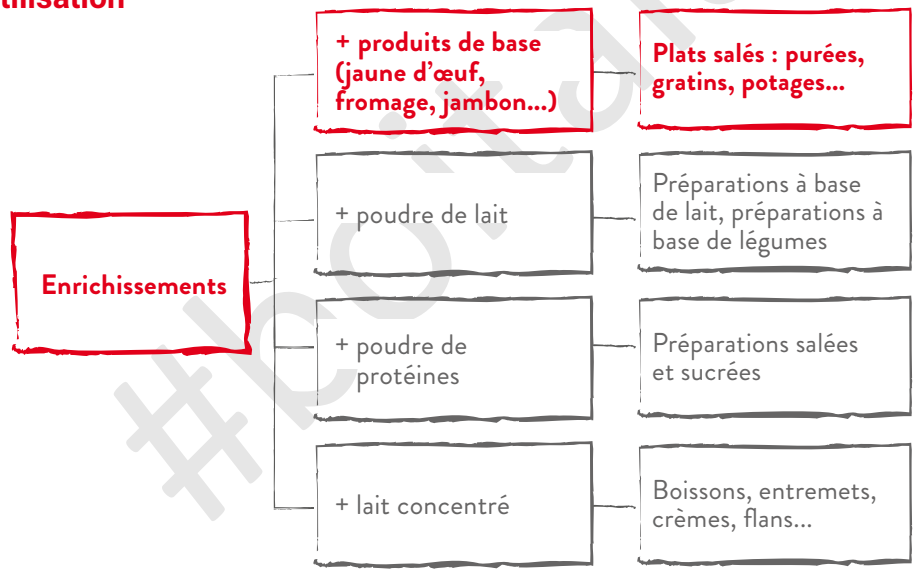
Définition

Potage obtenu à partir de légumes cuits dans l'eau et mixés puis enrichi en énergie et protéines avec des produits de base.

Conditions de réussite

- Veillez à bien **diluer le jaune d'œuf dans un peu de potage tiédi**. Cela évitera une coagulation trop rapide des protéines qui aboutirait à la formation de filaments jaunâtres dans la préparation.

Utilisation



#potlait