

Les Soupes et les Potages

Au fil du temps ...

... Au fil des saisons



Les POTAGES PEU HYPERGLYCEMIANTS

- #4 Potage Dubary
- #5 Potage Champignons
- #6 Potage Poireaux
- #7 Potage Céleri
- #8 Potage Epinards
- #9 Potage Cerfeuil
- #10 Potage Concombre
- #11 Potage Tomate
- #12 Potage Asperge
- #13 Potage Jardinière
- #14 Gaspacho de Courgettes à la Menthe Fraîche
- #15 Soupe au Chou
- #16 Soupe de Cresson
- #17 Potage Brocolis
- #18 Potage Chicons
- #19 Potage Oignons
- #20 Potage Courgettes au Fromage Frais
- #21 Potage Andalous

Les POTAGES HYPERGLYCEMIANTS

- #23 Potage Carottes
- #24 Potage Potimaron
- #25 Potage Potiron
- #26 Soupe aux Pois Cassés
- #27 Soupe aux Lentilles et aux Poivrons Rouges
- #28 Minestrone d'Hiver



Je dédie cette brochure :

- à ma maman qui réalisait des soupes et des potages comme personne,
- à mon papa qui a toujours valorisé son travail et le mien,
- à Louis, Artisan Jardinier amateur et Fournisseur Officiel de la Famille en Légumes,
- à Luc, à François et à Florence pour leurs palais aguerris à toutes mes fantaisies,
- à mes nombreux convives pour leur enthousiasme toujours encourageant,
- à tous mes patients qui par leur fidélité me donnent envie d'explorer de nouveaux univers,
- à tout qui voudra s'en inspirer et aura à cœur de partager ses expériences.

Les POTAGES PEU HYPERGLYCEMIANTS

- ☒ Ont l'avantage d'avoir une valeur nutritionnelle intéressante :
 - # Pour leur apport en Vitamines / Sels Minéraux
 - # Pour leur source de Fibres Alimentaires
 - # Pour leur bonne digestibilité

- ☒ Ont une influence faible sur la glycémie

- ☒ Peuvent être consommés :
 - # En collation ne nécessitant pas un apport glucidique (sucres) significatif
 - # En entrée du repas chaud sans en influencer de manière flagrante l'apport en glucides total
 - # En remplacement du « légume » au repas chaud
 - # En accompagnement des « tartines » au repas froid

- ☒ Sont peu caloriques pour autant qu'ils ne soient pas enrichis en matière grasse (huile, beurre, margarine, crème fraîche)

- ☒ Se déclinent au fil des saisons :
 - # Selon les disponibilités du marché
 - # Au gré de la fantaisie et de l'imagination du « Chef »

POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Dubary

Ingrédients :

- # ½ chou fleur (+/- 750 g)
- # 3 gros oignons
- # 3 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 2 courgettes épluchées (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau (selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Champignons

Ingrédients :

- # 500 g de champignons (frais surgelés ou en boîte)
- # 3 gros oignons
- # 2 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 2 courgettes épluchées (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé

POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Poireaux

Ingrédients :

- # 1 Kg de poireaux entiers
- # 3 gros oignons
- # 2 courgettes entières
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # noix de muscade

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé d'un peu de noix de muscade



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Céleri

Ingrédients :

- # 1 céleri français
- # 3 gros oignons
- # 2 courgettes entières
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, de cubes bouillon
- # cumin en poudre



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de cumin en poudre

POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Epinards

Ingrédients :

- # 1 Kg d'épinards hachés surgelés
- # 3 gros oignons
- # 2 courgettes entières
- # 2 poireaux entiers
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # noix de muscade

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé d'un peu de noix de muscade



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Cerfeuil

Ingrédients :

- # Un beau bouquet de cerfeuil frais ou surgelé
- # 3 gros oignons
- # 2 poireaux entiers
- # 2 courgettes entières
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes bouillon



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement

Potage Concombre

Ingrédients :

- # 1 concombre
- # 1 poivron vert
- # 3 gros oignons
- # 2 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Tomate

Ingrédients :

- # 1 kg de tomates fraîches (ou tomates pelés)
- # 3 gros oignons
- # 2 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 1 courgette épluchée (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # basilic ciselé



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de basilic ciselé

POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Asperge

Ingrédients :

- # 500 g d'asperges fraîches ou surgelées
- # 3 gros oignons
- # 2 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 2 courgettes épluchées (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Jardinière

Ingrédients :

- # Un sachet de légumes frais prédécoupés pour potage ou 1 kg de légumes surgelés pour potage au choix ou utiliser tous les légumes disponibles à la maison
- # sel, poivre, cubes de bouillon



Procédé :

- # Légumes surgelés : les verser dans une casserole.
Si légumes frais, les laver, les parer et les découper en petits cubes avant de les rassembler dans une casserole
- # Couvrir à peine d'eau
- # Saler et poivrer légèrement ou ajouter des cubes de bouillon
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir la soupe entière

Gaspacho de Courgettes à la Menthe Fraîche

Ingrédients :

- # 2 courgettes
- # 2 gousses d'ail écrasées
- # 2 échalotes hachées
- # 50 cl de bouillon de légumes
- # 10 feuilles de menthe fraîche
- # 1 c-à-s d'huile d'olive
- # 3 c-à-s de fromage blanc
- # sel, poivre

Procédé :

- # Laver, parer et découper les courgettes
- # Dans une casserole, faire fondre à feu doux l'ail et les échalotes avec l'huile d'olive
- # Ajouter les dés de courgettes et le bouillon
- # Laisser mijoter 20 min à couvert
- # Hors du feu, incorporer la menthe ciselée
- # Mixer le potage, puis ajouter le fromage blanc
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Laisser refroidir avant de laisser reposer au moins 1 h au réfrigérateur
- # Servir dans des verres ou des petits bols



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Soupe au Chou

Ingrédients :

- # 1 chou vert (pas trop gros)
- # 1 belle courgette (ou 2 petites)
- # 3 carottes
- # 2 oignons émincés
- # 2 gousses d'ail écrasées
- # 1,5 l d'eau ou de bouillon de volaille
- # 1 bouquet garni (persil, laurier, thym)
- # Sel, poivre
- # Huile d'olive



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Détailler les feuilles de chou en fines lanières et les autres légumes en petits morceaux
- # Blanchir pendant 2 min le chou dans un grand volume d'eau salée puis égoutter
- # Faire blondir l'oignon et l'ail avec l'huile dans une casserole
- # Ajouter ensuite les légumes, le bouquet garni, le sel et le poivre
- # Mouiller le tout avec l'eau ou le bouillon
- # Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min
- # Servir entier ou mixé
- # Servir dans des verres ou des petits bols

POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Soupe de Cresson

Ingrédients :

- # 1 botte de cresson
- # 3 oignons
- # 1 poireau
- # 1 courgette
- # 1 l de bouillon de volaille
- # sel, poivre
- # noix de muscade

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir de bouillon
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de noix de muscade



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Brocolis

Ingrédients :

- # 1 kg de brocolis (frais ou surgelés)
- # 3 gros oignons
- # 1 poireau
- # 1 courgette
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement

Potage Chicons

Ingrédients :

- # 1 kg de chicons
- # 3 gros oignons
- # 2 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 2 courgettes épluchées (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # noix de muscade
- # 100 g de crevettes grises (facultatif)
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Ajouter les crevettes, porter 1 minute à ébullition
- # Servir parsemé de persil ciselé



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Oignons

Ingrédients :

- # 1,5 kg d'oignons
- # 3 courgettes épluchées (conserver la pelure pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé
- # Gruyère rapé (facultatif)



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil et éventuellement de gruyère rapé

Potage Courgettes au Fromage Frais

Ingrédients :

- # 1 kg de courgettes
- # 150 g de fromage frais light (type Philadelphia)
- # 3 oignons
- # ½ l d'eau ou de bouillon
- # ½ c à thé de cumin
- # sel, poivre du moulin
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver, parer et découper les légumes en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole et couvrir d'eau ou de bouillon. Ajouter les épices
- # Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert 15 min
- # Hors du feu, ajouter le fromage frais
- # Mixer finement jusqu'à l'obtention d'un velouté lisse
- # Rectifier l'assaisonnement si nécessaire



POTAGE PEU HYPERGLYCEMIANT

Potage Andalous

Ingrédients :

- # 600 g de tomates bien mûres (ou 1 boîte de tomates pelées)
- # 2 oignons rouges
- # ½ poivron vert
- # ½ poivron rouge
- # 1 concombre
- # 1 branche de céleri
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # coriandre (ou autre herbe fraîche ciselée)



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de coriandre (ou autre)

Rem : le potage peut se servir chaud après cuisson ou froid (cuisson facultative)

Les POTAGES HYPERGLYCEMIANTS

☒ Ont l'avantage d'avoir une valeur nutritionnelle intéressante :

- # Pour leur apport en Vitamines / Sels Minéraux
- # Pour leur source de Fibres Alimentaires
- # Pour leur bonne digestibilité

☒ Ont une influence sur la glycémie

☒ Peuvent être consommés :

- # En collation nécessitant un apport glucidique (sucres) :
 - lorsque le traitement du diabète engendre un risque d'hypoglycémie entre les repas
 - Lorsque l'activité physique pratiquée est plus importante qu'à l'habitude
- # En entrée du repas chaud, en choisissant un féculent que l'on consommera en quantité modérée (ex. 200-250g de pommes de terre) pour ne pas augmenter l'apport en glucides du repas
- # En accompagnement des « tartines » au repas froid, en réduisant le nombre d'une tranche

☒ Sont peu caloriques pour autant qu'ils ne soient pas enrichis en matière grasse (huile, beurre, margarine, crème fraîche)

☒ Se déclinent au fil des saisons :

- # Selon les disponibilités du marché
- # Au gré de la fantaisie et de l'imagination du « Chef »

POTAGE HYPERGLYCEMIANT

Potage Carottes

Ingrédients :

- # 1 kg de carottes
- # 3 gros oignons
- # 3 blancs de poireaux (réserver le vert pour un potage vert)
- # 150 g de céleri rave
- # sel, poivre, cubes de bouillon
- # persil ciselé



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé

Potage Potimaron

Ingrédients :

- # 1 kg de potimaron
- # 3 gros oignons
- # 3 belles carottes
- # 1 boîte de tomates pelées
- # sel, poivre, safran (facultatif), cubes de bouillon
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé et de safran (facultatif)



POTAGE HYPERGLYCEMIANT

Potage Potiron

Ingrédients :

- # 750 g de potiron
- # 3 gros oignons
- # 3 belles carottes
- # 150 g de céleri rave
- # 1 boîte de tomates pelées
- # sel, poivre, curry (facultatif), cubes de bouillon
- # persil ciselé
- # cumin en poudre



Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Servir parsemé de persil ciselé et de cumin

Soupe aux Pois Cassés

Ingrédients :

- # 250 g de pois cassés
- # 3 gros oignons
- # 2 belles carottes
- # 1 poireau
- # 50 g de filet d'York découpé en petits dés
- # 1,5 l d'eau
- # poivre
- # persil ciselé

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Les détailler en petits morceaux
- # Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond)
- # Couvrir d'eau
(selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume)
- # Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement
- # Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (+/- 20 min)
- # Mixer le potage
- # Rectifier éventuellement l'assaisonnement
- # Ajouter les dés de filet d'York, porter à ébullition 1 minute
- # Servir parsemé de persil ciselé



Soupe aux Lentilles et aux Poivrons Rouges

Ingrédients :

- # 2 poivrons rouges épépinés et coupés en dés
- # 1 gros oignon haché
- # 1 tasse (250 ml) de lentilles rouges en boîte (égouttés et rincés)
- # 1 càs de concentré de tomate
- # 2 oignons verts hachés ou ciboulette hachée
- # 1,25 l de bouillon de boeuf ou de volaille
- # 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- # 1/4 cuillère à thé de coriandre moulue
- # 1/4 cuillère à thé de cumin en poudre
- # 1 c-à-s de coriandre fraîche ciselée
- # Sel, poivre



Procédé :

- # Dans une casserole, attendrir les dés de poivron et l'oignon avec l'huile
- # Saupoudrer avec les épices, poursuivre la cuisson 2 minutes
- # Ajouter le bouillon, les lentilles et le concentré de tomate
- # Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 min.
- # Hors du feu, ajouter la coriandre et l'oignon vert
- # Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Minestrone d'Hiver

Ingrédients :

- # 3 petites pommes de terre (150g)
- # 3 oignons
- # 3 carottes
- # 1 navet
- # 1 branche de céleri
- # 1 poireau
- # 2 branches de chou frisé
- # quelques feuilles de bette
- # 150g de haricots blancs cuits
- # Sel, poivre, cubes de bouillon
- # Persil haché

Procédé :

- # Laver et parer les légumes
- # Couper les pommes de terre et le céleri en morceaux, les carottes et le navet en rondelles, les poireaux et les bettes en tronçons et le chou en lanières
- # Mettre tous les légumes dans une casserole, couvrir d'eau, épicer et ajouter éventuellement les cubes
- # Porter à ébullition et puis laisser mijoter à couvert pendant 1 heure
- # A la fin de la cuisson, prélever 2 louches de légumes.
Mixer le reste puis réintroduire les légumes
- # Mélanger le tout avec le persil haché
- # Recuire 2 min avant de servir.





