

FICHE DE RECETTE

Potage au potimarron, graines torréfiées (Potage des sorcieres/ères, toile d'araignée Thècle - Dubuis)

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	0,41

INGREDIENTS

Nettoyer et couper les légumes - conserver les graines de potimarron

Faire suer les légumes et ajouter l'eau - porter à frémissement (cuisson 30 min)

Faire torréfier les graines à sec ou avec un filet d'huile

Mixer le potage

Battre la crème au 1/3.

A dressage, décorer un filet de crème en toile d'araignée et les graines torréfiées

Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de l'ensemble du légume (peau, graines), utilisation des verts de poireau

Apport en légumes locaux et bio

Cette recette peut être réalisée avec des butternuts, carottes, autres courges



2,16	0,1728
2,16	0,0432
2,82	0,0564
1	0,0001
	0
6,76	0,0676
7,16	0,0716