



Famille Recette

Soupes Chaudes

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Langoustines crues	VPO					8
2	Echalotes	Assais.					3
3	Gousse d'Ail	Assais.					1
4	Pomme de Terre	FEC					1
5	Carotte	LV					1
6	Courgette	LV					1/2
7	Concentré de Tomate	Assais.			1		
8	Verre Vin Blanc Sec	Assais.					1
9	Crème Fluide	MG		200			
10	Huile d'Olive	MG			2		
11	Bouillon au Fumet de Poisson	Assais.		1500			
12	Thym, Laurier, Persil	Assais.					
13	Sel, Poivre	Assais.					
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préparer le bouillon avec le fumet de poisson, poivre et bouquet garni, porter à ébullition. Plonger les langoustines. Dès reprise de l'ébullition, laisser cuire 2 mns. Retirer les langoustines, les décortiquer, réserver la chair, casser les pinces avec un casse-noisettes et les remettre dans le bouillon avec les têtes. Laisser réduire 20 mns sur feu doux. Peler les légumes, les laver et les couper en gros dés. Dans un faitout, faire revenir les échalotes et l'ail finement émincés dans l'huile chaude. Ajouter le concentré de tomate et les légumes. Bien mélanger. Faire suer sur feu doux. Ajouter la chair des langoustines. Verser le vin blanc. Filtrer le bouillon de cuisson et recouvrir les légumes à plus de 2 cms. Faire cuire 30 mns à feu doux et à couvert. Mixer le tout. Vérifier l'assaisonnement et ajouter du sel si nécessaire. Remettre sur feu doux et faire réduire 5 mns en remuant souvent. Servir chaud accompagné de croûtons à l'ail et de crème légèrement fouettée.

Coup de Patte du Chef



Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.