

## L'hiver est là : VIVE LES SOUPES !!!

Le grand intérêt des soupes ou potages est de faire manger plus de légumes, très intéressants dans l'équilibre nutritionnel. En effet, ils fournissent beaucoup de minéraux, de vitamines et des fibres. De plus, les potages contribuent à satisfaire nos besoins hydriques.

Les autres avantages des soupes sont la simplicité de leur préparation et le fait que l'on peut mettre dedans tous les légumes que l'on veut en fonction de ses goûts !!!

Exemples :

- eau + poireaux + pommes de terre + carottes
- eau + potiron + pommes de terre
- eau + courgettes + fromage fondu
- ...



Toutes les combinaisons sont possibles !!!

Pour donner plus de goût au potage on peut très bien ajouter dans l'eau de cuisson, un bouquet garni ou bouillon de viande (type Kub'or) et une fois que les légumes sont cuits et mixés ajouter une cuillère de crème ou une noix de beurre.

Les soupes en briques ou déshydratées peuvent aussi faire l'affaire de temps en temps en dépannage. Attention, elles sont parfois très salées ou contiennent plus de matières grasses.



### **Recette du mois** **Toast de chèvre chaud fruité** **Entrée** **(Pour 4 personnes)**

**Ingrédients** : 1 pomme type golden, 4 tranches de fromage de chèvre en bûche (100 g), 4 cuillères à café d'herbes de Provence, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th.6).
2. Laver la pomme.
3. Couper 4 tranches dans la pomme de façon horizontale d'environ un centimètre d'épaisseur.
4. Les épépiner et les poivrer.
5. Déposer une tranche de chèvre sur chaque tranche de pomme.
6. Enfourner les « toasts » jusqu'à ce que le fromage soit fondant selon votre goût.

*Remarque : La tranche de pomme en guise de toast permet de limiter le pain consommé au cours du repas. La portion de fromage correspond au produit laitier du repas.*