

Velouté de butternut au gésier de volaille

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 600g de courge butternut
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cannelle
- 50cl d'eau
- 100g de gésier de volaille
- 10cl de crème fraîche entière

1. Éplucher la courge, ôter les graines et la couper en dés. Peler et émincer les échalotes et l'ail.
- 2.
3. Mettre la courge, les échalotes, l'ail et la cannelle dans la casserole et couvrir d'eau. Laisser cuire pendant 25 minutes.
- 4.
5. Pendant ce temps, faire chauffer le gésier de volaille dans une poêle.
- 6.
7. Lorsque la soupe est cuite, ajouter la crème, la viande et mixer le tout.
- 8.
9. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



200kcal et 9g de protéines
pour 1 personne



Unité diététique : A.Blaize, J. Leroux, C.
Poissonnier, S. Couturet
Tel : 02-40-67-99-36

Velouté de patates douces au curry, coco et lentilles

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 600g de patates douces
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 100g de lentilles corail
- 1 càs de curry
- 70cl de bouillon de légumes
- 6 brins de coriandre
- 20cl de lait de coco

1. Éplucher et couper les patates douces en dés. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
- 2.
3. Mettre les patates douces, l'ail, l'oignon et les lentilles corail et le curry à cuire avec le bouillon. Cuire pendant 25 minutes.
- 4.
5. Lorsque la soupe est cuite, ajouter le lait de coco et mixer le tout. Servir avec de la coriandre ciselée.



250kcal et 9g de protéines
pour 1 personne



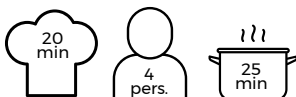
Velouté de potiron aux châtaignes

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 400g de potiron
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de sauge
- 200g de châtaignes cuites
- 50cl d'eau
- 10cl de crème entière
- 2 càs d'huile de noisettes
- 8 tranches de bacon

1. Éplucher le potiron, ôter les graines et le couper en dés. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon. Équeuter les feuilles de sauge.
- 2.
3. Placer l'ail, l'oignon, la sauge, le potiron et les châtaignes dans une casserole avec l'eau. Couvrir et laisser cuire 25 minutes.
- 4.
5. Lorsque la soupe est cuite, ajouter les tranches de bacon, la crème et l'huile puis mixer le tout



230kcal et 7g de protéines
pour 1 personne



RECETTES POTAGES ENRICHIS

Unité diététique



Institut de
Cancérologie
de l'Ouest

unicancer

PAYS DE LA LOIRE

SEMAINE
NATIONALE
DE LA
DÉNUTRITION

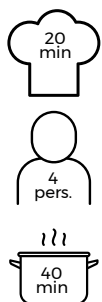
Velouté de carottes aux pois chiches

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 800g de carottes
- 1 boîte de 265g de pois chiches (poids net)
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissée
- 10cl de crème entière

1. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Peler l'oignon et le couper en 4.
2. Mettre les légumes dans une casserole et couvrir avec 1 litre d'eau. Ajouter le cube de bouillon de volaille. Laisser cuire 25 minutes.
3. Égoutter les pois chiches, réservez en 2 càs et ajouter le reste aux carottes, laisser cuire 10 minutes.
4. Assaisonner de sel, poivre et d'1 càc de cumin. Ajouter la crème et mixer le tout. Verser dans les bols et ajouter le reste des pois chiche.



225kcal et 8g de protéines pour 1 personne

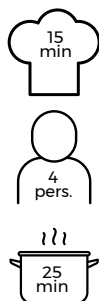
Velouté de champignons aux herbes et à la crème

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 500g de champignon de Paris
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- 6 brins de thym
- 6 brins de cerfeuil
- 6 brins de ciboulettes
- 50cl d'eau
- 15cl de crème entière
- 150g de Saint-Môret

1. Laver les champignons et les tailler en 4. Peler l'ail et les échalotes puis les hacher. Éffeuiller le thym, le cerfeuil et le persil. Ciseler la ciboulette.
2. Mettre l'ail, les échalotes, les champignons et les aromates à cuire dans l'eau pendant 25 minutes.
3. Lorsque la soupe est cuite, ajoutez la crème, le Saint-Môret et mixer le tout.



210kcal et 8g de protéines pour 1 personne

Velouté d'endives jambon et haricots

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

- 3 endives
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 petite boîte d'haricots blancs
- 2 tranches de jambon
- 40cl de bouillon de légumes
- 30g de beurre
- 10 cl de crème liquide entière
- Muscade

1. Laver les endives et les couper grossièrement. Éplucher et hacher l'ail et les échalotes. Égoutter les haricots blancs et couper le jambon en dés.
2. Mettre les échalotes, ail, endives, jambon et haricots blancs dans une casserole et ajouter le bouillon de légumes. Laisser cuire 20 minutes
3. Lorsque la soupe est cuite, ajouter le beurre, la crème et la muscade.
4. Mixer le tout et déguster !



240kcal et 9g de protéines pour 1 personne