

La potion pour grandir

Pour 4 enfants:

400g de courgettes

4 carrés de fromage kiri

1/4 de gousse d'ail épluchée

sel

poivre

Pour la déco: 4 radis boule



Préparation: Lavez et épluchez les courgettes, coupez-les en gros morceaux. Lavez les radis et découpez-les en rondelles fines, réservez!

Versez 75 cl d'eau dans un récipient haut allant au micro-ondes et faites-y cuire les courgettes et l'ail sur position " fort" pendant 8 minutes. Pour une cuisson plus traditionnelle, cuire les courgettes et l'ail dans une casserole avec 75 cl d'eau pendant 15 minutes à couvert.

En fin de cuisson ajoutez le fromage et mixez le tout.

Salez, poivrez et vérifiez l'assaisonnement.

Servez aussitôt cette crème de courgette dans de jolies assiettes creuses et parsemez de rondelles de radis.

Pour réaliser cette recette, vous devez déduire une portion de fromage de votre livret de régime.

Potage été indien

Pour 4 enfants:

300G de carottes

2 belles tomates

1 petit oignon

Sel

Poivre

Pour la déco: 4 cuillères à soupe de Maïs en boîte

Préparation:

Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en gros tronçons. Epluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Lavez les tomates.

Ôtez la peau des tomates en les plongeant quelques minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.

Dans une casserole moyenne, verser 1l d'eau, y faire cuire, les carottes, l'oignon, 2 pincées de sel, 1 pincée de poivre et les tomates pelées. Faites cuire le tout pendant 20 minutes.

En fin de cuisson mixez le tout pour obtenir une préparation homogène, rectifiez l'assaisonnement.

Servez aussitôt dans de jolis bols et parsemez de grains de maïs.

Pour réaliser cette recette, vous devez déduire 10g des féculents de votre livret de régime.

La potion qui ne transforme pas en crapeau

Pour 4 enfants:

350g d'épinard

150 d'oseille surgelée

20g de beurre

1/4 de botte de cerfeuil

Sel, Poivre

Pour la déco: 40g de croutons de pain.

Préparation: Lavez les légumes et les herbes soigneusement. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre. Ajoutez les épinards ainsi que le sel et le poivre. Remuez jusqu'à ce que les épinards soient fondus ajoutez l'oseille encore congelée et couvrir de 75 cl d'eau. Couvrez et faites cuire tout doucement encore 20 minutes.

Faites chauffer 10cl dans une petite casserole. Ebouillantez le cerfeuil. Séchez le dans du papier absorbant coupez le et ne garder que le haut des tiges et les feuilles. Mixez le potage avec le cerfeuil jusqu'à obtention d'une préparation très lisse. Servez aussitôt et décorez avec quelques croutons.

Pour réaliser cette recette vous devez déduire de votre livret de régime 5g de beurre et 10g de féculents.

Elixir de la princesse Charlotte

Pour 4 enfants:

450g de poireaux

100g de pommes de terre charlotte

10 g de beurre

50ml de crème à 5% de MG

1 jaune d'œuf

Pour la déco: 14 brins de ciboulette

Préparation: Epluchez et lavez les légumes et les pommes de terre. Ôtez le vert des poireaux et ne garder que le blanc. Coupez-les en petites rondelles.

Versez 75 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez tous les légumes et 4 pincées de sel. Faire cuire pendant 20 minutes.

Mixez le tout. Ajoutez la moitié de la crème et le jaune d'œuf, 10 brins de ciboulette. Rectifiez l'assaisonnement. Remixez pour obtenir un mélange crémeux.

Versez la crème dans des assiettes. Décorez avec le reste de crème et le reste de ciboulette.

Cette préparation peut se consommer chaude ou froide. dans le second cas. réservez au réfrigérateur pendant une heure.

Pour réaliser cette recette, vous devez déduire de votre livret de régime, 5g de beurre et 12g des viandes/poissons/œufs

Recettes réalisées par Béatrice POLIDORI

Diététicienne/nutritionniste D-E

06 61 60 20 38

www.dietetiquemarseille.com

Coloriages







