

RESISTER AU FROID GRACE AUX LEGUMES DE SAISON

le potage de julienne du comité départemental 94

La saison de la soupe est officiellement ouverte ! Tandis que les températures décroissent, c'est le moment idéal pour déguster ce plat qui réchauffe et rassasie, tout en permettant de faire le plein de légumes. Et en février, la carotte, le poireau, le navet, le céleri ou encore le chou sont de saison et sont justement à l'honneur dans cette recette dénichée par votre comité départemental du Val de Marne (94) : le potage de julienne de Joinville.



Ingrédients

- 200 g de carottes
- 2 blancs de poireaux
- 80 g de navets
- 50 g de céleri rave
- 1 oignon
- 50 g de chou blanc
- 50 g de riz
- 20 g d'oseille
- 20 g de laitue
- 10 cl de crème fraîche
- 2 jaunes d'oeuf
- 90 g de beurre
- 1,8 l de bouillon ou de fond blanc de veau
- Sel et poivre

Préparation

1. La julienne, par la découpe des légumes donne du chic à cette soupe paysanne.
2. Épluchez et lavez les légumes puis coupez-les en julienne.
3. Mettez le chou, l'oseille et la salade de côté. Faites fondre 20 minutes à feu doux les autres légumes dans 60 g de beurre. Ajoutez le chou et le bouillon puis mijotez 20 minutes.
4. A part, faites étuver l'oseille et la salade dans 30 g de beurre
5. Ajoutez le riz dans le potage et prolongez la cuisson 20 minutes.
6. Mélangez les jaunes et la crème. Incorporez une petite louche de potage et reversez cette liaison dans la cocotte. Dès ce moment, ne laissez plus bouillir.
7. Ajoutez la chiffonnade de salade et l'oseille et servez.

L'avis du diététicien

Une assiette de soupe aux 5 légumes apporte la ration de légumes journalière recommandée. Et cette abondance en légumes dans ce potage représente un avantage pour la santé. Plus il y a de couleurs provenant de différents légumes (ou autres végétaux type épices, fruits, herbes aromatiques..) dans une recette, plus cette dernière contient des anthocyanines, des flavonoïdes et des caroténoïdes, c'est-à-dire des composés végétaux qui réduisent l'inflammation et protègent les cellules contre les molécules nocives de l'oxygène appelées radicaux libres !

Retrouvez cette recette, ainsi que toutes celles de vos comités départementaux, dans notre [Livre de recettes MASFIP](#)