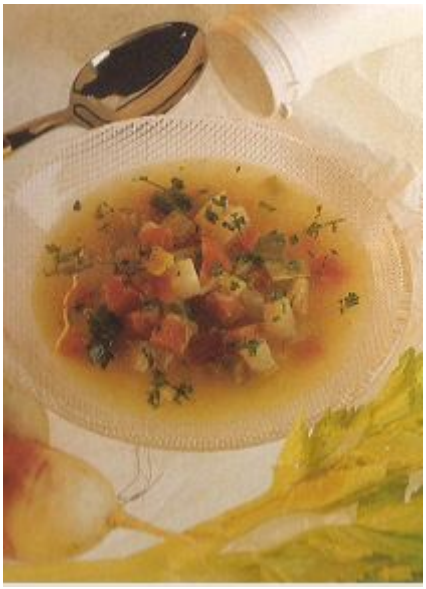
Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes



Une recette cuisine fitness simple à réaliser, peu calorique. Idéale pour affronter l'automne et l'hiver.

Temps de préparation 15 minutes **Temps de cuisson 30 minutes**

calories : 78 **Protides** :2,2 g **lipides** : 1,1 g **glucides** :14,7 g

Ingrédients

250 gde carottes

200 gde navets

1 branche de céleri

1 gros oignon

1 poireau

1 cuillère à soupe de beurre allégé

Bouquet garni ficelé : laurier, thym, persil

Sel

Poivre

Préparation

1°Peler et laver les légumes. Les émincer très finement : carottes, céleri et navets en petits dés, poireau en rondelles d’un centimètre, oignon en lamelles.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Faire blondir très doucement l’oignon et le poireau. Ajouter les autres légumes et le bouquet garni.

 Salez, poivrez, et mouiller avec 2 litres d’eau chaude. Couvrir et laisser cuire à feu moyen 30 minutes.

2°Présentation : avant de servir, ôter le bouquet garni, et parsemer d’une cuillère à dessert de cerfeuil ciselé. Pour un potage un peu plus onctueux, mais plus calorique, ajouter un peu de crème fraîche.

Vous avez-vous aussi des recettes cuisine fitness à proposer ? N’hésitez pas à les soumettre .

Recette cuisine fitness: soupe de potiron à la crème

<A
HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F5b860b55-b581-4493-81b2-51389b8cc8b0&Operation=NoScript »>Widget

s Amazon.fr</A>