

Recette de cuisine fitness : potage à la bière



Une recette cuisine fitness plus calorique que d'autres potages mais qui fournit des protéines, ainsi que des glucides.

Temps de préparation 30 minutes
minutes

Temps de cuisson 10

calories : 224
g

Protides :7,5 g

lipides : 6,6

glucides :27,5 g

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile

2 tranches de pain de campagne

2 jaunes d'oeufs

2 cuillères à soupe de farine

$\frac{1}{2}$ l de lait écrémé

$\frac{1}{2}$ l de bière blonde

Cerfeuil

Sel

Poivre

Préparation

1° Faire dorer les croûtons dans l'huile. Garder au chaud. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, la farine et 1dl de lait. Ajouter la bière et le lait restant. Filtrer. Verser dans une casserole. Porter sur le feu et chauffer doucement en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler légèrement. Poivrer.

2° Servir dans des bols chauffés. Parsemer de croûtons de pain et de pluches de cerfeuil.

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

Recette cuisine fitness: potage aux 5 légumes

Widgets Amazon.fr