

Potage cultivateur

Date : 29/04/11

Auteur : Laurent Nadiras
Mantes-La-Ville

Type de plat : Entrée chaude

Descriptif :

Ce potage est composé de divers légumes de saison émincés ou taillés en paysanne, sués et mouillés à l'eau. La poitrine de porc demi-sel taillé en lardons parfume ce potage, et de plus il est accompagné de tranches de pain séchées et de gruyère râpé et tamisé.

Apport nutritionnel : Les légumes sont riches en antioxydants et en fibres alimentaires. Vitamine C et le carotène, précurseur de la vitamine A, de la vitamine B9 et K; sels minéraux, principalement du calcium, du potassium et du magnésium. lipides, protides, glucides.

Pour 8 couverts :

Boucherie

- Poitrine porc 1/2 sel : 0.08 Kg (7.3 / Kg)

B.O.F

- Gruyère râpé : 0.08 Kg (4.25 / Kg)
- Beurre : 0.04 Kg (5.56 / Kg)

Fruits & légumes

- Pomme de terre Bintje : 0.04 Kg (0.47 / Kg)
- Céleri branche : 0.08 Kg (1.07 / Kg)
- Choux verts frisés : 0.08 Kg (2.01 / Kg)
- Cerfeuil : 0.1 Botte (1.1 / Botte)
- Haricots verts extra fins : 0.04 Kg (6 / Kg)
- Carotte : 0.16 Kg (1.12 / Kg)
- Navet rond : 0.08 Kg (2.13 / Kg)
- Poireau : 0.16 Kg (1.83 / Kg)
- Petits pois (surgelés) : 0.04 Kg (1.98 / Kg)

Économat

- Eau : 1.8 litre (0 / litre)
- Pain baguette 0,250 Kg : 0.5 Pièce (0.85 / Pièce)
- Sel : 1 PM (0 / PM)

Prix des produits : 2.97



Dressage : En soupière ou au bol.

Étapes et techniques

1. Préparations préliminaires

- [Mettre en place le poste de travail](#)
- [Éplucher et laver les légumes](#)
- [Tailler carottes, navets, PDT et le chou en paysanne](#)
- [Émincer les poireaux et le céleri.](#)
- Tailler les haricots verts en petits dés
- [Tailler les lardons](#)
- [Blanchir les lardons](#)

2. Cuissons

- [Cuire à l'anglaise séparément les petits pois et les haricots verts](#)
- [Réaliser le potage](#)

3. Garniture

- [Sécher le pain baguette](#)

4. Dressage

- Dresser et envoyer