

Potage Crecy et croutons à l'ail

Potage crecy

pour 4

1 oignon

10 carottes

1 bouillon de légumes

20 g de beurre (41%)

1 cc de cumin

une pointe couteau de piment de Cayenne

Quelques feuilles de coriandre.

Faire fondre le beurre dans une casserole; y faire revenir l'oignon; ajouter les carottes coupées en rondelles fines; faire revenir quelques instant puis mouiller avec 1,5 litres d'eau et ajouter le bouillon de légumes; laisser cuire à couvert à feu doux pendant 40 minutes, puis ajouter le cumin et laisser cuire encore 3 minutes. vous pouvez ajouter du piment de cayenne au moment de servir et quelques feuilles de coriandre.

Croutons à l'ail.

Prendre un récipient muni d'un couvercle. Éplucher et écraser une gousse d'ail. Mettre dans le fond du récipient l'ail écrasé, deux CS d'huile d'olive, du sel, du poivre. Couper votre pain dur ou rassi en carré.

Ajouter ces carrés de pains dans le récipient, fermer et secouer.

Déposer le pain ainsi assaisonner sur une feuille de cuisson ou du papier sulfurisé et mettre à cuire au four thermostat 7 pendant environ 10 minutes.