



Potage "3 p" pauvre en sel



< < < < < 5/5 1 vote



par SOS Cuisine (http://www.soscuisine.com/?sos_l=fr&sos_ref=caz000)

🍽️ 6 Personne(s) 🔗 10 min 💬 50 min ⋮ 50 min 💶 22,6 🍷 Facile

INGRÉDIENTS

380 g de panais

400 g de pommes de terre

150 g de poires

30 ml de huile d'olive

1 l de bouillon de poulet

1 g de origan séché

sel

poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 205°C/400°F. Huiler généreusement une plaque à biscuits.

ÉTAPE 2

Préparer les légumes: les peler et couper en gros morceaux. Peler et couper la poire aussi en gros morceaux en éliminant le coeur. Disposer tous les morceaux en une seule couche sur la plaque et les y enduire d'huile. Cuire au centre du four 35-40 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et de couleur dorée. Les tourner 2 fois pendant la cuisson, à l'aide d'une spatule, pour les recouvrir d'huile.

ÉTAPE 3

Chauffer le bouillon dans une casserole à feu moyen. Y ajouter les légumes et la poire, saler et poivrer. Mijoter le tout une quinzaine de minutes. Réduire en purée au

ÉTAPE 4

robot en allongeant avec du bouillon si le potage est trop épais à votre goût. Ajouter l'origan, vérifier l'assaisonnement et servir dans des bols.

© cuisineaz.com