

Des vers pour ...

SEM 45 du 03 au 08 novembre 2025

Ingédients



Velouté hypnose

Un velouté de poireau au lait de coco et curry avec ses lanières de saumon : totalement hypnotisant !

se prépare en
- DE 40 MIN



Pour 1 (1 personne)



Blanc de poireaux
2/3 blanc de poireau (100g)



Pomme de terre
1/4 pomme de terre (30g)



Oignon
1/4 oignon (20g)



Eau
1/2 grand verre + 2 tasse à café 10cl (150g)



Beurre
3g



Lait de coco
5 c. à café (25g)



Saumon fumé
1 large tranche (40g)



Curry
selon vos goûts



Sel
selon vos goûts



Poivre
selon vos goûts



Jus de citron
1 c. à café (5g)



Coriandre feuille
selon vos goûts

En cuisine !

1.

Oignon 1/4 oignon (20g)

Epluchez et coupez les oignons en petits morceaux.

2.

Blanc de poireaux 2/3 blanc de poireau (100g)

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

3.

Pomme de terre 1/4 pomme de terre (30g)

Epluchez et coupez les pommes de terre en cubes.

4.

Beurre 3g

Chauffez le beurre dans une casserole. Faites revenir les poireaux et les oignons quelques minutes à feu moyen/vif pour les colorer.

5.

Ajoutez les cubes de pomme de terre.

6.

Eau 1/2 grand verre + 2 tasse à café 10cl (150g)

Ajoutez l'eau. Faites cuire 20 minutes à feu moyen en couvrant la casserole. C'est cuit lorsque les pommes de terre sont tendres.

7.

Jus de citron 1 c. à café (5g)

Ajoutez le jus de citron.

8.

Curry selon vos goûts
Sel selon vos goûts
Poivre selon vos goûts

Ajoutez le curry et le lait de coco. Salez et poivrez. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez de l'eau si la texture est trop dense. Répartissez dans les assiettes.

9.

Saumon fumé 1 large tranche (40g)

Coupez le saumon fumé en longues lanières fines. Disposez joliment dans les assiettes.

10.

Coriandre feuille selon vos goûts

Décorez avec les feuilles de coriandre.

11.

Servez la soupe chaude !

« Un sourire désarme beaucoup plus qu'un visage froncé. »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr