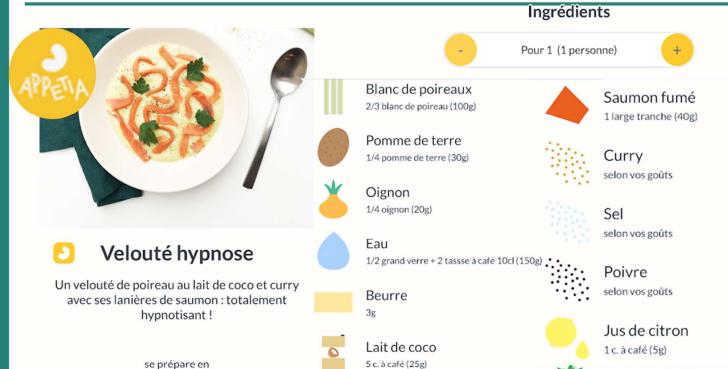


SEM 45 du 03 au 08 novembre 2025



Coriandre feuille

selon vos goûts

En cuisine!

- DE 40 MIN

	4.	8.
1. Oignon 1/4 oignon (20g)	Beurre 3g Chauffez le beurre dans une casserole. Faites	Curry selon vos goûts Sel selon vos goûts Poivre selon vos goûts
Epluchez et coupez les oignons en petits morceaux.	revenir les poireaux et les oignons quelques minutes à feu moyen/vif pour les colorer. 5.	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
2.	Ajoutez les cubes de pomme de terre.	trop dense. Répartissez dans les assiettes. 9.
Blanc de poireaux 2/3 blanc de poireau (100g)	6.	Saumon fumé 1 large tranche (40g)
Lavez et coupez les poireaux en rondelles.	Eau 1/2 grand verre + 2 tassse à café 10cl (150g)	Coupez le saumon fumée en longues lanières fines. Disposez joliment dans les assiettes.
3.	Ajoutez l'eau. Faites cuire 20 minutes à feu moyen en couvrant la casserole. C'est cuit lorsque les pommes de terre sont tendres.	10.
Pomme de terre 1/4 pomme de terre (30g)	-	Coriandre feuille selon vos goûts
Epluchez et coupez les pommes de terre	7.	Décorez avec les feuilles de coriandre.
en cubes.	Jus de citron 1 c. à café (5g)	11.
	Ajoutez le jus de citron.	Servez la soupe chaude !

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