

Potage aux légumes

- . Nombre de personnes : 4
- . Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 6 tomates
- 2 poireaux
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Lavez vos légumes soigneusement à l'eau claire.
2. Epluchez l'oignon, puis émincez-les sur une planche de cuisine.
3. Pelez les courgettes et les carottes.
4. Rincez-les et coupez-les finement en morceaux sur la planche de cuisine.
5. Epluchez les poireaux, puis coupez les tomates en deux.
6. Epépinez vos tomates, puis détaillez-les en petits cubes.
7. Dans une casserole portée sur feu vif, versez 1 c. à soupe d'huile.
8. Laissez chauffer, puis versez-y les légumes.
9. Faites-les revenir avec l'oignon, puis arrosez la préparation de l'eau selon la quantité souhaitée.
10. Assaisonnez au sel et au poivre.
11. Laissez mijoter sur feu vif 15 min.
12. Passez ensuite votre préparation au mixeur, puis faites mouliner le tout.
13. Versez votre soupe de légumes dans un plat creux.
14. Servez aussitôt !

Salade de quinoa aux légumes

- . Nombre de personnes : 4
- . Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 150g de salades mélangées
- 150g de saumon fumé
- 150g de brocoli
- 150g de quinoa
- 100g de carottes coupées en rondelles
- 100g de courgettes coupées en rondelles
- 40g d'oignons hachés finement
- 4cl de jus de citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Faites chauffer 2 casseroles d'eau salée. Dans l'une vous ajouterez le quinoa, dans l'autre ajoutez les carottes, courgettes et brocolis. Après 7 minutes de cuisson, retirez les légumes du feu puis rincez-les. Laissez cuire le quinoa pendant 10 minutes puis passez-le à l'eau froide pour le rincer. Découpez votre saumon en lanières. Dans un grand saladier, rajoutez les légumes et le quinoa ainsi que la salade. Mélangez le tout, puis ajoutez l'huile et le citron. Salez puis poivrez, votre salade est prête !