

## Potage complet aux légumes secs

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

### Présence d'allergènes

En référence à la liste des  
allergènes à déclaration  
obligatoire (ADO) :  
aucun allergène  
(ADO) dans cette recette



## Ingredients

4  
pers.

**200 g** de mélange de légumes secs

**400 g** d'épinards surgelés

**400 g** de haricots verts surgelés

**500 g** de carottes

sel/poivre ou « 5 baies »

thym

**1** feuille de laurier

**1** gousse d'ail

Epices type curry (facultatif)

## Coût

**0,85€ / pers.**

estimé achat  
matières  
premières



## Temps

**75 mn**

Préparation et cuisson

dont **15 min**  
de cuisson + une  
nuit de trempage  
au préalable



## Potage complet aux légumes secs

### La veille

- La veille, faire tremper les légumes secs dans un grand volume d'eau froide. Stocker au réfrigérateur.
- Si possible, changer au moins une fois l'eau de trempage.

### Préparation

- Rincer les légumes secs à l'eau froide ; les égoutter.
- Dans une grande casserole, mettre les légumes secs avec l'ail écrasé, le thym, le laurier, le poivre/ « 5 baies » et les épices. Couvrir d'eau et surtout ne pas saler l'eau : cela durcirait les légumes secs.
- Cuire les légumes secs pendant 30 mn environ.
- Pendant la cuisson des légumes secs, laver et épucher les carottes. Les couper en rondelles.
- Après 30 mn de cuisson, ajouter dans la casserole, avec les légumes secs, les carottes, les épinards surgelés et les haricots verts surgelés. Ajouter environ ½ litre d'eau.
- Poursuivre la cuisson pendant environ 20 mn. Ajouter de l'eau si besoin en cours de cuisson.
- Goûter le potage avant d'ajouter du sel.

### Alternatives et astuces

- Lors de la cuisson, les légumes secs multiplient leur poids par 2,5 à 3.
- Autres légumes de saison : bettes, céleri, panais, potiron, potimarron, poireaux, etc.
- Utiliser des légumes que vous avez congelés en été : tomate, courgettes, fenouil, etc.
- Herbes aromatiques et autres : oignons préalablement doré avec un filet d'huile d'olive, persil, coriandre, cumin en graines, aneth, curcuma, curry, paprika fumé ou non, etc.
- Faire vous-même votre mélange de légumes secs.
- Ajouter du bacon émincé, des petits cubes de blanc de poulet en même temps que les légumes.
- Mettre des copeaux de parmesan sur le potage avant de déguster.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

#### Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :

féculeux (légumes secs) et légumes  
Ce plat apporte par personne :  
150 g de féculeux cuits riches en protéines  
150 g de légumes cuits.

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter un produit laitier et un fruit.

**Les légumes secs sont riches en protéines :** ce plat apporte plus de 12 g de protéines/pne.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
les légumes secs et les légumes sont riches en fibres. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Ce plat apporte en moyenne 23 g de glucides/pne.

#### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Ce plat ne contient pas d'acides gras saturés. Il est tout à fait recommandé.

#### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce plat ; chaque personne sale le potage dans son assiette au moment de déguster.

#### ATTENTION :

dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » ; c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

