

POTAGE AUX LÉGUMES

Recette illustrée

→ Croque'menus p. 96



Impressum

Contenu, conception, mise en page
Nicole Möscher, Bildweiser, Ersigen

Photographie
Andrea Wullimann, Lichtartfotografie, Selzach

Conseils nutritionnels
Kathrine Balsiger, Belpberg

Traduction
Gilles Bolliger, Berne

Éditeur
swisspatat, Berne

1^{ère} édition 2018

swisspatat | Case postale | 3001 Berne
info@swisspatat.ch
www.patate.ch

Merci

Nous remercions la maison d'édition Schulverlag plus SA à Berne pour l'autorisation de reproduire les neuf recettes du support didactique Croqu'menus.

Bildweiser ▶

PATATE.CH

Suisse. Naturellement.



Potage aux légumes

1 cc	1 cs huile	① commencer avec la MEP
1/2	1 oignon	③ MEP - maintenant, tu as tout ce qu'il faut
100 g	400 g légumes	④ chauffer dans une casserole
1 1/2 dl	6-7 dl eau	⑤ laver, préparer, couper, ajouter
1/3 cc	1-1 1/2 cc sel ou bouillon de légumes poivre	⑥ réduire la chaleur ⑦ mouiller, porter à ébullition
		⑧ assaisonner ⑨ cuire à feu doux, à couvert cuisson: 20-30 min

↳ Potage aux pommes de terre

	Remplacer les légumes par 400 g pommes de terre	② laver, peler, rincer, couper
	2 cs crème	⑩ affiner ⑪ mixer
	év. marjolaine, cerfeuil	⑫ dresser le potage laver, hacher, parsemer

Modes de préparation
étuver avec ajout de
liquide

type culinaire «chair farineuse»
dans le sachet bleu

Image • Tu trouveras des images comme aide pour les étapes de travail ①-⑫.

Recette potage aux légumes. Dans: Affolter, U., & Felder, R., & Jaun Urech, M., Keller, M., Schmid, U. (2008). Croqu'menus. Moyen d'enseignement intercantonal pour l'économie familiale (p. 96). Berne: Schulverlag.



01 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

MEP potage aux pommes de terre – tout ce dont tu as besoin

[< retour](#)

Type culinaire: chair farineuse

PATATE.CH



02 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Laver, éplucher, rincer, couper

[< retour](#)



03 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

MEP potage aux pommes de terre – c'est parti

[< retour](#)

Type culinaire: chair farineuse

PATATE.CH



04 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Faire chauffer l'huile

[< retour](#)



05 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Ajouter les oignons et les pommes de terre

[< retour](#)

PATATE.CH



06 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Étuver en remuant

[< retour](#)



07 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Mouiller, porter à ébullition

[< retour](#)



08 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Assaisonner

[< retour](#)



09 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Faire cuire à couvert

[< retour](#)

PATATE.CH



10 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Affiner

[< retour](#)

PATATE.CH



11 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Mixer le potage

[< retour](#)



12 | 12 Potage aux pommes de terre Croque'menus p. 96

Maintenant, tu peux servir

[< retour](#)

PATATE.CH