

POTAGES

Tous les potages sont accueillis sans restriction en *Assiette ressourçante* tout autant qu'en plan paléo/*Retour au calme*. En cure détox', ils sont réalisés au bouillon de légumes et non au bouillon d'os.



BOUILLON DE LÉGUMES, P. 127



CRÈME DE CHÂTAIGNES, P. 133



CRÈME DE LENTILLES ET CAROTTES, P. 128



CRÈME DE TOMATES AU PESTO, P. 128



CROÛTONS AILLÉS MAISON, P. 128



GAZPACHO À LA BETTERAVE ROUGE, AUX CAROTTES, VERT, AUX PETITS POIS, P. 129



MINISTRONE À L'ITALIENNE, P. 131



POTAGE FANES DE RADIS OU ORTIES, P. 131



PURÉE SAINT-GERMAIN, P. 132



VICHYSOISE EXPRESS, P. 133

ET AUSSI ...

BOUILLON CRU MINUTE AUX GRAINES GERMÉES,
P. 127

POTAGE DE BASE AUX LÉGUMES, P. 130

POTAGE DE CRESSON ET CHAMPIGNONS
ONCTUEUX SANS CRÈME, P. 131

POTAGE DE LENTILLES GERMÉES ET ÉPINARDS
AU COCO, P. 132

SOUPE AÏGO BOULIDO, P. 132

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE, P. 133



Un potage peut être onctueux sans
crème : ajoutez des courgettes ou
des champignons, moulinez et le
tour est joué.

PENSEZ AUSSI AUX POTAGES QUI SONT RÉSUMÉS DANS *LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES*,
DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 5, PAGES 125 ET 126.



CRÈME DE BROCOLIS



POTIMARRON

POTAGE BIÈLER



MINISTRONE LOW-CARB



SOUPE BRUXELLOISE



SOUPE DE COURGETTES PROTÉINÉE



SOUPE MISO



SOUPE D'OSEILLE ET DE POURPIER



BOUILLON D'OS



BOUILLON CLAIR



BOUILLON DU SOLISTE



BOUILLON DU JUSTE MILIEU



BOUILLON THÁI COCO, PLEUROTÉS



BOUILLON THÁI CREVETTES ROSES



BOUILLON EN PLAT COMPLET



BOUILLON AU CRABE À LA CHINOISE