



Réaliser un potage enrichi

1

Choisir un potage



Velouté, soupe, potage ou bouillon "maison"



Soupe en brique, surgelée, fraîche ou déshydratée

2

Ajouter des graisses



Crème fraîche entière



Beurre, margarine



Huiles



Sauces

3

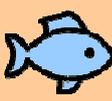
Ajouter des protéines



Poulet



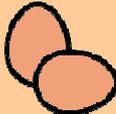
Fromage



Poisson



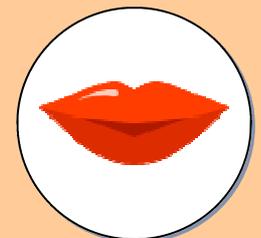
Viande ou jambon



Œufs

4

Mixer et savourer !



Découvrez des exemples de recettes

Velouté de légume au fromage fondu

Ingrédients :

- 1 bol de soupe de légume
- 2 Fromages fondus (type kiri®, vache qui rit®...)
- 1 Cuillère à soupe de crème fraîche entière

Réalisation :

- Faire une soupe traditionnelle aux légumes.
- Ajouter le fromage et la crème.
- Mixer, rectifier l'assaisonnement et servir.

Potage enrichi au jambon

Ingrédients :

- 1 bol de soupe de légume
- 1 tranche de jambon
- 2 Cuillères à soupe de lait entier en poudre

Réalisation :

- Faire une soupe traditionnelle aux légumes.
- Ajouter le jambon et le lait en poudre.
- Mixer, rectifier l'assaisonnement et servir.