# Décembre 2017

## Potages ( pour 4 personnes)

### 1 Potimarron, oignon, fenouil ...

Emincer 4 beaux oignons, Couper en gros dés 700 g de potimarron avec la peau (elle est tendre à cette époque) et 100 g de bulbe de fenouil. Mettre le tout dans une marmite à fond épais, ajouter 3 ou 4 feuilles de céleri et recouvrir d'eau. Cuire. Ajouter 4 càs de crème de coco et mixer, saler éventuellement.
Excellent aussi sans crème de coco …

### 2 Potimarron, chou, pois cassés

- Rincer et faire tremper une heure 3 càs de pois cassés.
- Mettre dans une cocotte à fond épais ou une cocotte en terre 300 g de chou frisé émincé, 200 g de potimarron coupé en dés et les pois cassés égouttés. Recouvrir d'eau à niveau et laisser cuire. Saler, poivrer.
- Servir avec une càc de levure de bière maltée dans chaque assiette.

### 3 Soupe „fond de frigo“

- Il reste un peu de chou frisé, un morceau de chou-rave, du vert de poireau : couper en fines lanières le poireau et le chou, en petits dés le chou-rave.
- Pour faire de la couleur, ajouter une belle carotte et une tranche de potimarron, le tout coupé en petits dés .
- Faire cuire l'ensemble dans de l'eau salée ou du bouillon de légumes.
- Servir dans l'assiette avec du fromage râpé ou coupé en petits dés.

### 4 Soupe miso aux oignons (ou aux échalotes)

- Faire bouillir 4 tasses d'eau.
- Faire rissoler dans une casserole huilée à fond épais 3 beaux oignons émincés (ou des échalotes). Verser avec prudence l'eau en ébullition. Ajouter 10 g d'algues „salade de la mer“ et une belle branche de thym. Faire bouillir à feu doux 15 à 20 minutes.
- Ajouter 2 à 3 càc de miso de riz ou d'orge délayé dans une tasse d'eau, laisser frémir 3 minutes avant de servir.

Remarques :

- ne pas hésiter à remplacer le potimarron par une autre courge : butternut, sucrine du Berry, gâleuse d''Eysines, turban...
- La cuisson des potages peut se faire dans une marmite à fond épais, dans une cocotte en terre. Le temps de cuisson et le goût seront différents.
- Si vous avez un poêle de masse avec four, déposer la marmite en terre, en verre ou en pierre (oui, ça existe …) dans le four et laisser cuire jusqu'à ce que l'odeur du potage attire votre attention ; si le four est à 50°, la cuisson peut durer plusieurs heures, voire la journée, à 100°, une matinée peut suffire.