

**DU PAIN
sur la
PLANCHE**

Les Recettes DPSP contre la dénutrition !

Les ENTRÉES enrichies



Ingrédients :

- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 80g de carottes
- ✓ 80g de poireaux
- ✓ 80g de pomme de terre
- ✓ 400 ml d'eau bouillante
- ✓ 50g de gruyère râpé
- ✓ 20ml de crème fraîche
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✓ 1 jaune d'œuf
- ✓ Sel et poivre

Velouté de Légumes



2 personnes



10 min.



30 min.

Préparation:

1



Réunir tous les ingrédients.

2



Laver, éplucher et couper les légumes en rondelles.

3



Faire revenir l'oignon et les poireaux dans l'huile dans une cocotte.

4



Ajouter les autres légumes et l'eau portée préalablement à ébullition. Cuire pendant 25 minutes à couvert, à feu doux.

5



Mixer les légumes jusqu'à obtenir la texture désirée. Ajouter le jaune d'œuf, saler et poivrer.

6



Servir dans une assiette creuse, verser la crème et parsemer de gruyère râpé.

Bon appétit !



Ingrédients :

- ✓ 400 ml lait entier
- ✓ 5 cuil. à soupe de poudre de lait (50g)
- ✓ 25g de farine
- ✓ 25g de beurre
- ✓ 70g de gruyère râpé
- ✓ 1 œuf
- ✓ Sel, poivre, muscade

Sauce Béchamel



4 personnes



10 min.



10 min.

Préparation:

1



Réunir tous les ingrédients.

2



Porter le lait à ébullition avec le lait en poudre.

3



Faire fondre le beurre et ajouter la farine jusqu'à obtenir une pâte.

4



Verser progressivement le lait chaud, en plusieurs fois, tout en mélangeant.

5



Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le gruyère râpé.

6



Ajouter l'œuf, la muscade, le sel et le poivre et laisser cuire 5 minutes.

Bon appétit !