



POTAGES



Je prends ici le parti de proposer des potages protéinés¹, qui peuvent faire office de plat en soi. Commençons par une *Soupe de courgettes protéinée crémeuse... sans crème* (p. 66). Le côté crémeux est apporté par la courgette et les œufs. Les matières grasses ne sont pas le démon qu'on nous a présenté depuis quarante ans, mais certains mangeurs peuvent vouloir se passer de crème (fermière ou de coco). P. 19, je suggère quelques choix de matières grasses dans l'encart *Beurre ou huile, faut-il choisir ?*

La *Crème de tomates au pesto* (p. 68) est notre seconde recette facile, inratable. On cuit le coulis de tomates avec un oignon et quelques flocons d'avoine, cette merveilleuse céréale oubliée. Cette dernière sert de liant à la place du blé classiquement utilisé dans les potages. Les premières semaines, vous confectiionnerez ce potage à base de passata de tomates achetée en bouteille. Dès que vous maîtriserez le *Coulis de tomates maison* (p. 112), cette crème en



SOUPE DE COURGETTES P. 66



CRÈME DE TOMATESP. 68



POTAGE DE BROCOLIS ET DE
CHAMPIGNONSP. 69