

Recette de novembre
Sans viande



Prête en
20 minutes




1211 kJ
289 kcal p. p.

Potage au maïs et aux tomates séchées



VE-1/W 45-48/09

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

1 échalote

1 cc de beurre

1 dl de vin blanc

7 dl de bouillon de légumes

40 g de semoule de maïs fine

50 g de tomates séchées à l'huile

1 boîte de maïs en grains (140 g)

Sel et poivre

$\frac{1}{2}$ bouquet de ciboulette

2 cs de crème fraîche



Hacher menu l'échalote. Faire fondre le beurre et y faire suer l'échalote. Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition.



Verser la semoule de maïs en pluie dans le liquide, baisser le feu et laisser cuire à tout petit feu tout en remuant pendant env. 10 min. Mixer le potage. Ajouter les tomates égouttées et coupées en fines lanières.



Ajouter le maïs égoutté, donner un bouillon et assaisonner. Couper la ciboulette en biais en brins de 2 cm de long. Dresser le potage avec 1 cs de crème fraîche et parsemer de ciboulette.

LISTE DES COURSES



Maïs doux Coop, 3×140 g



Echalotes

**Tomates séchées
à l'huile Saclà,
280 g**



**Bouillon de légumes
Coop Fine Food,
90 g**



**Crème fraîche
nature Coop,
1,8 dl**



**Polenta Semoule
de maïs Coop,
grain fin, 750 g**

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

Il vous faut aussi: ■ beurre ■ vin blanc ■ sel ■ poivre ■ ciboulette

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



SEMOULE DE MAÏS...

La semoule de maïs est extraite du maïs grain, et non du maïs doux ou du maïs légume. Le maïs grain contient moins de sucre, mais plus d'amidon. Il se présente sous différents degrés de mouture: de la farine de maïs à la semoule de maïs fine, moyenne ou grosse. Selon la

variété, la semoule de maïs est blanche ou jaune plus ou moins soutenue. La semoule de maïs jaune grosse est plutôt réservée à la polenta. Celle à grain fin ou moyen permet de préparer toutes les variantes de la polenta italienne, mais aussi des pains de maïs.