

## Un repas enrichi



### ➤ Potage de légumes enrichi

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Eplucher, laver et couper en morceaux les légumes.  
Les mettre dans une casserole, recouvrir d'eau et faire cuire 30 min.  
Mixer le potage.  
Ajouter la crème, le fromage fondu, sel et poivre.



500g de légumes de votre choix  
1 portion de fromage fondu  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
Sel et poivre

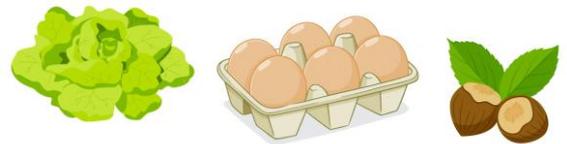
### ➤ Œufs sur le plat avec une salade

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Eplucher, laver et assaisonner la salade et ajoutez les noix ou noisettes.  
Mettre à chauffer une casserole avec le beurre.  
Casser les 4 œufs dans la poêle et laisser cuire 3 min.  
Servir dans une assiette avec la salade.



4 œufs  
1 noisette de beurre  
1 salade de votre choix  
Noix ou noisettes  
Sel et poivre

### ➤ Salade de fruits

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Laver et couper les fruits en morceaux  
Les mettre dans un saladier avec le sucre et le jus d'orange  
Mélanger et laisser reposer 1h au réfrigérateur



400g de fruits de votre choix  
1 verre de jus d'orange  
2 cuillères à soupe de sucre

**Bonne dégustation et faites-vous plaisir !**