

## Potage de légumes du jardin au son d'avoine



Entrée **Facile**

**Pour** : 6 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Le son d'avoine est l'enveloppe de la céréale d'avoine. Il est obtenu après tamisage de la farine. Le son d'avoine est réputé pour ses nombreuses vertus, notamment amincissantes, anti diabète et anti cholestérol. De plus, il s'intègre facilement dans de nombreux plats.*

### Ingrédients

- 1 petit potiron
- 1 belle courgette
- 6 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni - thym, sauge, laurier, romarin
- 1 cc de curcuma
- 1 tour de moulin de 5 baies
- 1 cc de sel
- 1 cc d'origan
- 2 cs de son d'avoine

### Préparation

- 1 Pelez, lavez et coupez les légumes en gros dés. Faites fondre la graisse de canard avec le bouquet garni. Les arômes de tarderont pas à dégager....
- 2 Ajoutez-y les légumes, le curcuma, les 5 baies, le sel et le son d'avoine. Remuez et laissez revenir 5 minutes.
- 3 Ajoutez 1 litre...1 litre et demi d'eau. Remuez et fermez la cocotte minute. Laissez cuire 20 minutes à partir de la rotation de la soupape.
- 4 Une fois la cuisson terminée retirez le bouquet garni et mixez les légumes.
- 5 Servez aussitôt et saupoudrez les assiette un peu d'origan...C'est un vrai délice ! Bon appétit !

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

