

## Potée de légumes aux céréales

### Ingrédients

Pour 4 personnes

potée:

400 g de légumes mélangés (carottes, oignons nouveaux et colraves, par ex.), coupés en petits morceaux

1 gousse d'ail, pressée

beurre pour faire revenir

200 g de blé dur précuit

env. 6 dl de bouillon de légumes

yogourt au pourpier:

250 g de yogourt nature

1 poignée de pourpier

sel

poivre du moulin

pourpier pour décorer



### Préparation

Préparation: env. 30 min

1. Faire revenir les légumes et l'ail dans le beurre. Ajouter le blé et le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 20-25 min à demi-couvert.
2. Mélanger tous les ingrédients du yogourt, assaisonner.
3. Dresser la potée de légumes dans des assiettes préchauffées, décorer. Servir le yogourt à part.

Remplacer le blé par de l'orge ou du riz.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 176 kcal; protéines: 7 g; lipides: 9 g; glucides: 19 g.