



Potage crémeux aux légumes de saison

Source de fibres, vitamine A



Ingrédients

2 c. à soupe	Huile végétale	30 ml
1	Oignon, haché	1
3	Gousses d'ail, émincées	3
2 c. à thé	Gingembre frais, émincé (facultatif)	10 ml
1 ½ c. à thé	Poudre de cari ou épices et herbes au choix	7 ml
½ c. à thé	Sel	2 ml
½ c. à thé	Poivre	2 ml
5 tasses	Légumes de saison, en dés	1,25 L
1	Grosse pomme de terre, pelée, en dés	1
4 tasses	Bouillon de poulet ou de légumes	1 L
1/3 tasse	Lait	80 ml



Préparation

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le cari, le sel et le poivre dans l'huile en brassant à l'aide d'une cuillère de bois pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
2. Ajouter les légumes et la pomme de terre. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
3. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.
4. Ajouter le lait et bien mélanger. Réchauffer à feu moyen sans laisser bouillir.



Astuces

1. Utiliser le légume de saison qui est en rabais (carottes, navets, panais, poireaux, brocolis, etc.). Plusieurs types de courges peuvent être utilisés (musquée, poivrée, citrouille, hubbard, etc.), mais la courge spaghetti, très filamenteuse, est à éviter.
2. Varier les épices utilisées, surtout si d'autres légumes que la courge ou la carotte sont utilisés.
3. Pour congeler les restants pour un repas chaud et réconfortant rapide, ne pas ajouter le lait à la portion à congeler et l'ajouter avant de déguster.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : passeportsanté.net