

POTAGE AUX LÉGUMES VIDE-FRIGO

Ingrédients : pour 8 portions d'1 tasse (250 ml)

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune moyen haché
- 1 blanc de poireau haché
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 ½ tasse (192 g) de carottes hachées
- 2/3 tasse (71 g) de haricots jaunes (ou verts) en tronçons d'environ 1 po (2,5 cm)
- 1 branche de céleri haché
- 1 pomme de terre hachée
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- Une pincée de poivre de Cayenne
- Une croûte de parmesan
- Sel et poivre du moulin
- 1 tasse (73 g) de chou-fleur en bouquets moyens
- 1 tasse (66 g) de brocoli en bouquets moyens
- 1 tasse (30 g) de bébé épinards légèrement tassés
- Herbes salées au goût (facultatif)
- Persil plat ciselé au goût pour garnir.

Préparation :

- Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen-doux l'huile d'olive. Faire suer l'oignon et le poireau pendant quelques minutes.
- Ajouter l'ail haché, les carottes, les haricots jaunes, le céleri et la pomme de terre. Mélanger pour bien enrober et cuire une minute.
- Verser le bouillon de poulet. Ajouter la feuille de laurier, le poivre de Cayenne, et la croûte de parmesan. Assaisonner. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir, et laisser mijoter 20-25 minutes.
- Ajouter le chou-fleur et le brocoli et continuer la cuisson durant 5-6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter les épinards et bien mélanger. Cuire 1-2 minutes.
- Passer le mélange au robot culinaire et remettre dans la casserole. Ajouter les herbes salées si désiré. Réchauffer si nécessaire et servir garni de persil ciselé.

Source : Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 6 octobre 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/10/potage-aux-legumes-vid-frigo.html>