

POTAGE AUX PATATES DOUCES ET POIVRONS ROUGES RÔTIS

Ingrédients : 4-6 portions

- 4 gros ou 6 petits poivrons rouges (ou 1 ½ tasse /375 ml de poivrons rouges rôtis en pot hachés grossièrement avant de mesurer)
- 1- 2 c. à soupe (15-30 ml) d'huile de cuisson neutre (à l'avocat ou pépins de raisin ou autre)
- 1 gros ou 2 petits oignons blancs ou jaunes hachés grossièrement
- 2 gousses d'ail émincées
- 4 patates douces pelées et grossièrement hachées (1.5 lb/680 g après préparation)
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de légumes faible en sodium (*bouillon de poulet pour moi*) ou 4 tasses de bouillon + 1 tasse d'eau
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel fin
- *Poivre du moulin*
- Le jus d'1 lime
- Flocons de piment rouge broyés au goût
- *Herbes salées au goût (mon ajout/facultatif)*

Préparation :

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °) (*j'ai plutôt mis à la position griller*). Disposer les poivrons sur 1 ou 2 plaques à pâtisserie recouvertes de papier d'aluminium (*parchemin pour moi*).
2. Rôtir pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les peaux soient ridées et carbonisées.
3. Retirer les poivrons du four et les couvrir. Laisser refroidir. Retirer les tiges, les peaux et les graines des poivrons; hacher les poivrons grossièrement et réserver. On peut les disposer dans un contenant hermétique et les conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.
4. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon. Cuire, en remuant fréquemment, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et transparent. Ajouter l'ail et cuire encore une minute environ. Ajouter les patates douces, le bouillon, le sel et le poivre. Porter le mélange à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
5. Ajouter les poivrons rôtis dans la casserole. À l'aide d'un bras mélangeur, broyer le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux, ou le transférer dans un mélangeur et broyer jusqu'à consistance lisse. Transférer la soupe dans la casserole et chauffer doucement. Si la soupe est plus épaisse que vous le souhaitez, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau supplémentaire pour obtenir la consistance désirée.
6. Ajouter le jus de lime, les flocons de piment et les herbes salées; goûter et ajuster les assaisonnements.
7. Servir avec des croûtons si désiré (*pas fait*).

Conservation : le potage se conserve jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur, et peut être congelée jusqu'à 6 semaines.

Source : adaptation d'une recette « the full helping »

<https://www.thefullhelping.com/simple-sweet-potato-roasted-red-pepper-soup/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 9 novembre 2020

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2020/11/potage-aux-patates-douces-et-poivrons.html>