

CRÈME DE LÉGUMES

Ingrédients : 4-5 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- ½ tasse (43 g) de poireau haché (partie blanche ou vert pâle)
- 1 tasse (95 g) de petits fleurons de chou-fleur
- 1 tasse (130 g) de carottes en dés
- 1 tasse (125 g) de courgettes en dés
- ¼ tasse (33 g) de rutabaga haché en dés
- ½ branche de céleri haché en dés
- 4 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet chaud
- 3 c. à soupe (37 g) de lentilles corail bien rincées et égouttées
- 1 croûte de parmesan (facultatif)
- Sel et poivre du moulin
- ½ c. à thé (3 ml) mélange d'herbes séchées (j'ai utilisé le mélange à l'ancienne Les épices de Marie-Michèle/nouvellement appelé Émm- ou autre mélange du genre que vous avez et que vous aimez)
- Une pincée de piment de Cayenne
- Herbes salées au goût (facultatif)
- Mélange laitier à cuisson 5% ou crème 15% au goût

Préparation :

1. Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen-doux l'huile d'olive; y faire revenir l'oignon et le poireau durant 4-5 minutes pour les ramollir.
2. Ajouter le reste des légumes (sauf l'ail) et poursuivre la cuisson durant 3-4 minutes en mélangeant souvent.
3. Ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson une minute de plus.
4. Verser le bouillon de poulet et ajouter les lentilles, le poivre, le mélange d'herbes séchées, le piment de Cayenne et la croûte de parmesan. Porter à ébullition, couvrir et baisser le feu. Laisser mijoter durant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient bien tendres.
5. Retirer la croûte de parmesan et passer au bras mélangeur ou au robot culinaire pour rendre le mélange bien lisse
6. Assaisonner et ajouter les herbes salées si désiré. Mélanger.
7. Au moment de servir, ajouter à chacune des portions un trait de crème ou de mélange laitier.

Par Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 22 février 2021

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2021/02/creme-de-legumes.html>