

POTAGE PARMENTIER AUX POIREAUX

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

- 6 tasses (500 g) de poireaux tranchés
- 4 pommes de terre, pelées, en cubes
- 1 branche de céleri, haché
- *Ajout : 4 gousses d'ail haché*
- ½ oignon jaune moyen, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de cerfeuil séché
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 6 tasses (1.5 L) d'eau (bouillon *de poulet maison*)
- *Ajout : 1 feuille de laurier*
- ½ c. à thé (2.5 ml) de fleur de sel
- Persil ciselé au goût pour garnir

Préparation :

1. Dans une casserole à fond épais, caraméliser le poireau, l'oignon et le céleri à feu doux dans l'huile d'olive de 10 à 15 minutes en brassant de temps à autre.
2. Ajouter le cerfeuil, l'ail haché et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson une minute puis ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 12-15 minutes).
3. Passer la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Assaisonner avec la fleur de sel.
4. Garnir chaque portion de persil ciselé.

Note : la caramélisation des légumes à feu doux permet de développer beaucoup de saveurs et nous permet d'omettre le bouillon de poulet (*j'ai utilisé du bouillon maison non salé*). Ce faisant, nous diminuons de beaucoup la teneur en sodium du mets. Ce classique du potage est un moyen simple et efficace d'ajouter des légumes et des fibres au menu. Cette recette convient aux végétaliens et est sans lactose, sans soya, sans gluten (utiliser un cerfeuil séché certifié sans gluten).

Source : déclinaison d'une recette Complètement poireau

<http://www.completementpoireau.ca/liste-recettes/potage-parmentier-aux-poireaux-cultures-chez>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 19 novembre 2018

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2018/11/potage-parmentier-aux-poireaux.html>