

POTAGE VERT TENDRE

Ingrédients : pour 8 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- *Ajout d'1 oignon jaune moyen haché*
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 lb (907 g) d'asperges coupées en morceaux d'1 po (2,5 cm)
- 4 tasses (1 L) de bouillon de légumes (*prévoir du bouillon supplémentaire*)
- 1 paquet (142 g) de bébés épinards
- 2 tasses (260 g) de petits pois surgelés
- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35% (*mis du mélange laitier 5 % à cuisson*)
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron (*Meyer pour moi*)
- Sel et poivre
- *Ajout d'herbes salées pour moi*

Préparation :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. *Ajouter l'oignon et faire cuire 2-3 minutes en brassant.* Ajouter l'ail haché et brasser pendant 30 secondes. Ajouter les asperges et cuire jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli.
2. Verser le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Ajouter les épinards et les petits pois et poursuivre la cuisson pendant 1-2 minutes.
3. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse, en plusieurs fois.
4. Verser le potage dans la casserole. Saler et poivrer (*j'ai ajouté les herbes salées à ce moment*).
5. Fouetter la crème la crème jusqu'à ce qu'elle ait épaissi (*pas fait*). Incorporer la moitié de la crème (*toute la quantité du mélange laitier pour moi*) et le jus de citron dans le potage. Réchauffer à feu moyen doux en remuant jusqu'à ce que le potage soit homogène. Garnir du reste de la crème fouettée. (*Si vous jugez le potage trop épais, ajoutez du bouillon supplémentaire.*)

Source : déclinaison *Coup de Pouce*, avril 2017

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 10 avril 2017

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/04/potage-vert-tendre.html>