

## Soupe aux saucisses et patates douces



*Cette recette est un mélange délicieux et réconfortant. Savourez la combinaison parfaite de saucisses savoureuses et de patates douces fondantes dans ce bol de chaleur et de saveurs. Essayez-la dès maintenant pour une soupe qui réchauffe le cœur et satisfait les papilles.*

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 12

Glucides 19

Fibres 3

Protéines 25

Sodium 620

### **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 0.5 kg (1 lb) de saucisse épicée au poulet ou bœuf (de type Merguez) ou autre variante, coupée en tranches de ¼ de pouce
- 1 ½ oignons, hachés 3 gousses d'ail, hachées
- 1-2 patates douces, pelées et coupées en petits dés uniformes

; dés uniformes

- 3-4 branches de thym frais
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet, sans sel ajouté
- 500 ml (2 tasses) d'épinards frais ou 125 ml (½ tasse) d'épinards congelés
- Paprika, sel et poivre au goût

## Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les saucisses et cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent colorées, en remuant souvent (environ 8 minutes).
2. Enlever les saucisses de la casserole et les mettre à égoutter sur du papier absorbant. S'il reste beaucoup de gras dans la casserole, en enlever une partie.
3. Ajouter les oignons et l'ail à la casserole et cuire dans le gras restant jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en mélangeant souvent (environ 5 minutes).
4. Ajouter les patates douces, pommes de terre et thym. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à s'adoucir, en mélangeant souvent (environ 12 minutes).
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition, en grattant le fond de la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres, en mélangeant régulièrement (environ 20 minutes).
6. Avec le dos d'une cuillère en bois, écraser une portion des pommes de terre pour épaissir la soupe.
7. Ajouter les saucisses cuites à la soupe. Incorporer les épinards et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils ramollissent (environ 5 minutes).
8. Assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre. Répartir dans des bols et servir.

## Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield  
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion