

Potage d'automne



Découvrez un délicieux potage d'automne qui réchauffera vos papilles avec sa combinaison de saveurs réconfortantes.

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 9

Glucides 21

Fibres 8

Protéines 13

Ingrédients

- 5 ml (1c. à thé) d'huile
- 1 oignon rouge, haché
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de céleri, en dés
- 1 patate douce moyenne, en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles vertes sèches rincées et égouttées

- 60 ml (¼ de tasse) de levure alimentaire
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol par portion (optionnel)

Préparation

1. Dans une casserole, faire dorer les oignons environ 5 minutes à feu moyen dans l'huile.
2. Ajouter les carottes, l'ail, le céleri, la patate douce, les lentilles et bien mélanger le tout.
3. Verser le bouillon de légumes et ajouter la levure alimentaire, la moutarde de Dijon, la poudre de chili et mélanger à nouveau.
4. Couvrir et laisser frémir pendant environ 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
5. Passer le potage au mélangeur pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit homogène.
6. Verser dans des bols, puis y déposer les graines de tournesols.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux