

Potage aux petits pois et légumes verts



Un potage vide frigo parfait pour faire le plein de légumes verts! Avec l'arrivée de l'automne, quoi de plus réconfortant? Sentez-vous à l'aise d'y varier les légumes et d'ajouter ceux que vous avez sous la main (chou kale, bette à carde, céleri, etc!) Bon appétit !

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 4

Glucides 15

Fibres 5

Protéines 6

Sodium 475

Ingrédients

- 1 gros oignon, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 750 ml (3 tasses) de brocoli haché
- 500 ml (2 tasses) d'épinards hachés
- 250 ml (1 tasse) de petits pois verts surgelés
- 1 courgette moyenne, coupée en dés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

Préparation

1. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon dans l'huile à feu moyen. Ajouter les légumes et faire revenir 5 minutes.
2. Verser le bouillon de poulet dans la casserole et augmenter le feu à moyen-élevé. Laisser mijoter 20 minutes.
3. Réduire le potage en purée lisse à l'aide d'un pied-mélangeur. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Servir le potage dans des bols. Garnir de graines de citrouille et de graines de chanvre si désiré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec