

Potage de légumes protéiné



Voici un potage complet et rassasiant. Terminé les dîners où l'on reste sur notre faim avec une soupe ! Voici la recette parfaite pour planifier des dîners rapides sans compromettre vos besoins nutritionnels. En plus, elle s'adapte: vous pouvez utiliser les légumes que vous avez sous la main ! Doublez la portion pour un repas complet ou accompagner avec des craquelins de grains entiers et du fromage léger.

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 2

Glucides 21

Fibres 5

Protéines 11

Sodium 600

Ingrédients

- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 3 carottes, coupées en dés

- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de lait 2%
- 1 conserve (540 ml) de haricots blancs, rincée et égouttée
- ½ contenant (250 g) de fromage cottage 2%
- 60 ml (¼ tasse) de levure alimentaire
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen, puis faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Ajouter les légumes et cuire 3 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le bouillon et cuire à couvert pendant 20-25 minutes.
3. Une fois les carottes tendres, ajouter le reste des ingrédients et cuire 5 minutes
4. Broyer la soupe à l'aide d'un pied mélangeur directement dans le chaudron, ou transférer dans un mélangeur sur pied en procédant par petites quantités pour éviter les éclaboussures.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Pour une version végétalienne, remplacez le bouillon de poulet par du bouillon de légumes, le lait par une boisson végétale non sucrée, et le fromage cottage par 300 g de tofu mou.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec