



POTAGE aux carottes

Préparation: 10 minutes • Cuisson: 30 minutes • Quantité: 4 portions

• végété • sans noix • sans œuf • se congèle (sans la crème sure)

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter les carottes et les pommes de terre. Cuire de 3 à 4 minutes.

3. Verser le bouillon de légumes. Ajouter le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 25 minutes à feu moyen.

4. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

5. Remettre la préparation dans la casserole et réchauffer 1 minute.

6. Répartir le potage dans les bols. Si désiré, garnir de crème sure.

PAR PORTION	
Calories	175
Protéines	6 g
Matières grasses	7 g
Glucides	24 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	90 mg
Sodium	1373 mg



1. ½ oignon haché



2. 6 carottes coupées en rondelles



3. 2 pommes de terre pelées et coupées en cubes



4. Bouillon de légume 1,5 litre (6 tasses)



5. Thym frais haché 15 ml (1 c. à soupe)

Facultatif:

- 80 ml (⅓ de tasse) de crème sure 14%

