

5
15

Chaudrée de légumes au fromage

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 432; protéines 15 g; matières grasses 29 g; glucides 30 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 374 mg; sodium 1 006 mg



On fait difficilement plus réconfortant que cette soupe-repas à la pomme de terre et aux légumes. L'ajout de fromage en fin de cuisson lui procure une onctuosité et un goût sans pareils qui raviront vos sens!

Ingrédients



3 carottes pelées et coupées en dés



1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes



3 pommes de terre pelées et coupées en dés



310 ml (1 1/4 tasse) de crème à cuisson 15%



310 ml (1 1/4 tasse) de cheddar râpé

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

Facultatif:

- 1 brocoli coupé en bouquets

Étapes

- Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les carottes et l'oignon de 3 à 4 minutes.
- Ajouter le bouillon de légumes et les pommes de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux.
- Ajouter la crème et, si désiré, les bouquets de brocoli. Laisser mijoter 1 minute.
- Incorporer le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Poivrer.

Idée pour accompagner

Dans un bol, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 5 ml (1 c. à thé) de paprika, 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail. Ajouter 2 tortillas coupées en lanières. Bien mélanger. Saler et poivrer. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les lanières de tortillas. Cuire au four de 6 à 8 minutes à 190 °C (375 °F), en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les tortillas soient grillées.