





- 1 • 1 gros oignon émincé



- 2 • 2 gros brocolis coupés en morceaux



- 3 • Bouillon de poulet 1,5 litre (6 tasses)



- 4 • 1 grosse pomme de terre pelée et coupée en cubes



- 5 • Lait 2% 125 ml (½ tasse)

POTAGE au brocoli

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 29 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle (sans l'accompagnement) 

PAR PORTION	
Calories	115
Protéines	5 g
Matières grasses	4 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	83 mg
Sodium	1319 mg

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les brocolis. Saler et poivrer. Cuire 1 minute.

3. Verser le bouillon et ajouter la pomme de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

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

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

Pour accompagner

Fromage fouetté au citron et fines herbes

À l'aide du batteur électrique, fouetter 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 35 % à vitesse moyenne dans un bol jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter 125 g (environ ¼ de lb) de fromage à la crème fines herbes et ail ainsi que 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais. Fouetter à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes. Saler et poivrer.

