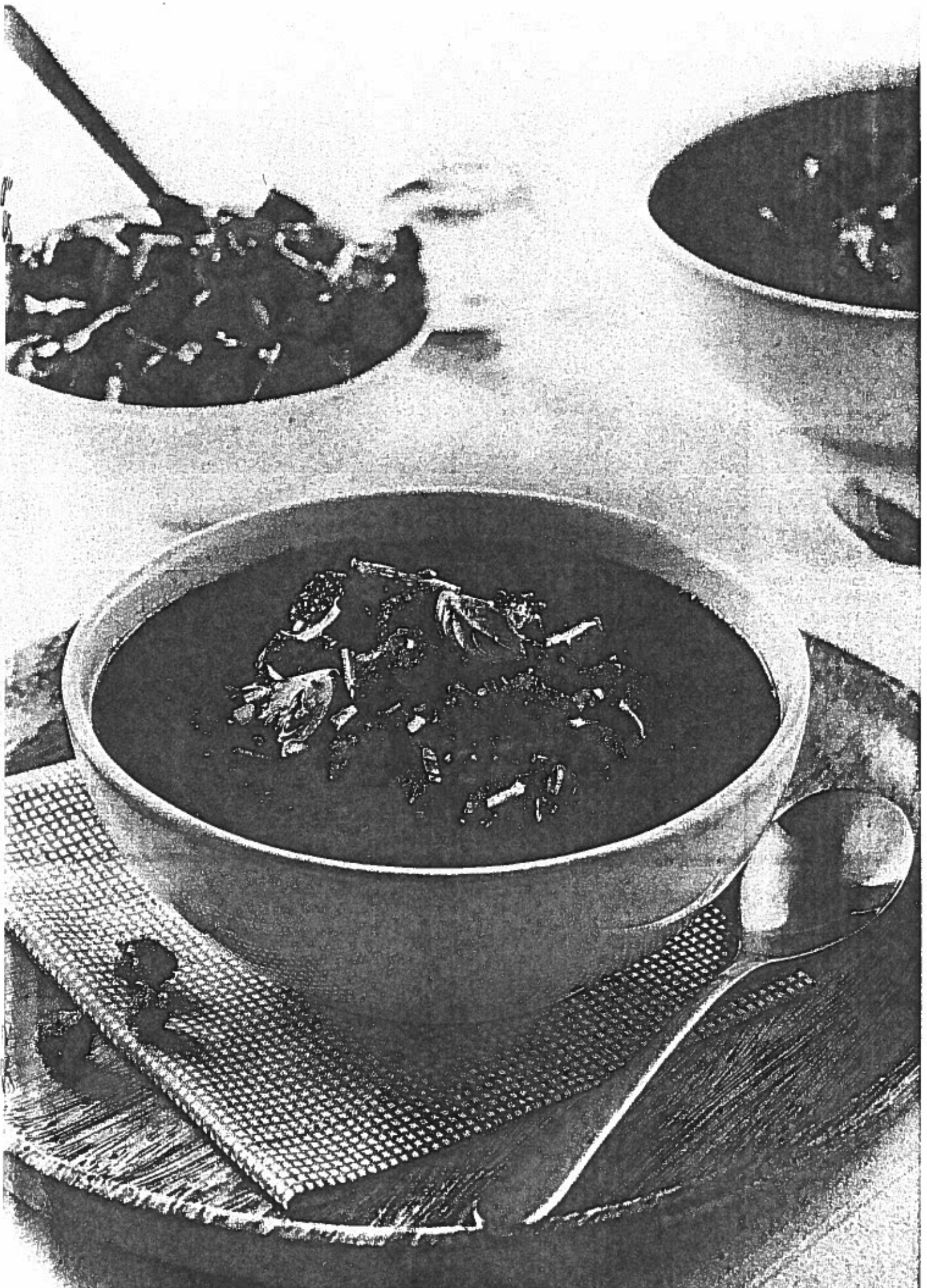


e
ssi
si
riez
t les
or
!

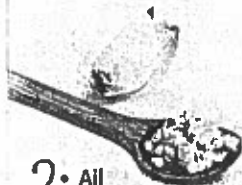


er
r
er
s
le
er
er
u
r de
r.

NOS POTAGES
préférés en 5-15



- 1 • 1 oignon haché



- 2 • Ail haché
15 ml (1 c. à soupe)



- 3 • Vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à soupe)



- 4 • Tomates entières
2 boîtes de 796 ml chacune



- 5 • Bouillon de légumes
500 ml (2 tasses)

Prévoir aussi :

- 60 ml (1/4 de tasse) de pâte de tomates

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

POTAGE aux tomates

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

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



PAR PORTION	
Calories	184
Protéines	5 g
Matières grasses	4 g
Glucides	36 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	175 mg
Sodium	1404 mg

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

2. Ajouter le vinaigre balsamique et les tomates. Remuer. Cuire de 3 à 4 minutes.

3. Ajouter le bouillon de légumes et la pâte de tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 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 basilic.

Pour accompagner

Panzanella

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de pain grillé coupé en petits cubes avec 1/2 oignon rouge haché, 6 tomates cerises de couleurs variées coupées en quatre, 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 10 ml (2 c. à thé) de basilic frais haché. Saler et poivrer.

