

5
15

Potage au brocoli, carottes et cheddar

PORTIONS
4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
21 minutes



À la recherche de recettes faciles à mettre dans le Thermos ou à glisser dans la boîte à lunch? Ce potage brocoli-cheddar réconfortant vient à votre rescousse!

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 3 carottes (2 coupées en dés + 1 taillée en julienne)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 4 pommes de terre pelées et coupées en dés
- Sel et poivre au goût
- 1 brocoli coupé en bouquets
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%
- 500 ml (2 tasses) de cheddar râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, les carottes en dés et l'ail de 1 à 2 minutes.
- 2 Ajouter le bouillon et les pommes de terre. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen de 15 à 18 minutes.
- 3 Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4 Remettre le potage dans la casserole et porter à ébullition.
- 5 Ajouter le brocoli, la carotte en julienne et la crème dans la casserole. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes.
- 6 Incorporer le cheddar graduellement et chauffer en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 7 Si le potage n'est pas transféré immédiatement dans les Thermos, s'assurer de le réchauffer au micro-ondes ou dans une casserole avant de le déposer dans les contenants.
- 8 Dans quatre Thermos, verser de l'eau bouillante. Laisser réchauffer 5 minutes, puis retirer l'eau.
- 9 Répartir le potage chaud dans les Thermos. Fermer hermétiquement.