

privilèges!



Soupe-repas aux pommes de terre et aux saucisses

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 lb de saucisse italienne coupées en tranches de 1 po (2,5 cm)
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 3 tasses de pommes de terre pelées, coupées en cubes
- 1/2 cuillère à thé de fine herbe séchées à l'italienne
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1/4 cuillère à thé de flocons de piment fort
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de bouillon de poulet réduit en sel
- 2 tasses de feuilles de bettes à carde (ou épinards) tassées, hachées grossièrement
- 1/2 tasse de parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les saucisses et les faire dorer de 4 à 5 minutes en brassant de temps à autre. Réserver dans un bol. Dégraisser la casserole. Ajouter l'oignon, l'ail, les pommes de terre, les fines herbes, le poivre et les flocons de piment fort. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
2. Ajouter l'eau et le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les saucisses réservées, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres. Ajouter la bette à carde et poursuivre la cuisson, à couvert, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Au moment de servir, parsemer chaque portion du parmesan.

Préparation	25 minutes
Cuisson	24 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	677 mg
Protéines	16 g
Calories	271
Total gras	16 g
Cholestérol	39 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	17 g