

Potage de brocoli crémeux

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 2-3 c. à table d'huile d'olive ou de canola
- Une gousse d'ail émincée OU 1/4 cuillère à thé d'ail en pot*
- Un brocoli coupé en petits morceaux (si vous avez un brocoli avec une tige, vous pouvez la peler et couper l'intérieur en petits morceaux)
- Un oignon jaune émincé
- 1-2 patate(s) de grosseur moyenne(s) pelée(s)
- 1c. à table de cumin (facultatif)
- 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- 2 tasses (ou plus) de lait/boisson de cajou crémeux original sans sucre ajouté*
- 1 tasse de bouillon de poulet ou légume sans sel ajouté (si vous n'en n'avez pas sous la main vous pouvez simplement mettre de l'eau)
- Une pincée de sel, poivre au goût

Préparation

1. Faire chauffer un peu d'huile dans un grand chaudron à feu moyen.
2. Faire revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes.
3. Ajouter les morceaux de brocoli, les patates en morceaux, le cumin et le piment de Cayenne, faire revenir quelques minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet ou légumes (ou l'eau si vous n'en n'avez pas), bien mélanger.
5. Ajouter le lait/boisson de cajou, *pour savoir quelle quantité voici mon truc avec les potages: vous ne voulez pas que vos légumes soient complètement recouverts de liquide, de cette façon vous aurez un potage très crémeux sans ajout de crème!*
6. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient très cuits/mous (environ 20 minutes).
7. Lorsque les légumes sont bien cuits, laisser refroidir quelques minutes et passer au mélangeur/blender pour le réduire en purée lisse (plus votre mélangeur/blender est puissant, plus vous aurez un potage lisse -> laisser-le agir pendant au moins 4-5 minutes). Vous pouvez ajouter du lait/boisson de cajou si vous le trouvez trop épais.
Le robot culinaire est moins efficace pour faire des purées LISSES, si vous aimez les potages avec morceaux, ça peut être une alternative.

Bon à savoir :

- *L'ail en pot se vend dans la section des fruits et légumes à l'épicerie, elle permet de sauver du temps!
- **Lait/boisson de cajou original non sucré: personnellement j'adore utiliser celui de la marque Silk® disponible dans les épiceries dans la section des réfrigérateurs de produits naturels (même endroit que les boissons de soya). Contrairement aux autres boisson/lait végétaux, il donne un petit goût léger et intéressant de noix (bonne idée pour ceux qui n'aiment pas la crème de soya dans les recettes en remplacement de la crème) ET une texture très crémeuse sans devoir ajouter de la crème (aussi beaucoup moins calorique que la crème!).
- Pour en faire un repas complet: complétez avec une **protéine** au choix (2 œufs ou fromage ou tofu ou canne de thon ou saumon ou sardines dans l'eau) et un **féculent** au choix (tranche de pain de blé entier ou craquelins de blé entier ou pita de blé entier par exemple).