

# #les petits moments

FRIGIDAIRE  
GALLERY

Recette

5  
/ 7

\*Recette pour vidéo 5  
Le ménage du frigo



## Potage «ménage du frigo»

8 portions

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Prix 0,80\$ par portion  
sans garniture

### INGRÉDIENTS

#### Potage

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de cari en poudre
- 1 gros oignon, coupé en huit
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 2 pieds de brocoli (sans les fleurons), coupés en tronçons
- 2 carottes non pelées, coupées en tronçons
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs rincés et égouttés
- Poivre concassé

#### Croûtons maison

- Emporte-pièce pour biscuits de différentes formes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 8 tranches de pain de seigle
- Gros sel

#### Garniture (falcutatif)

- 1 boîte de 200 à 250 ml de crème végétale (de soya, de millet ou de riz)

### PRÉPARATION

#### Potage

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile et le cari à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes en remuant à quelques reprises.
- Ajouter les légumes, le bouillon et les haricots. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Passer au mélangeur pour réduire en purée. Ajuster l'assaisonnement au goût.
- Servir et garnir chaque portion d'un filet de crème végétale et de croûtons maison si désiré.

#### Croûtons maison

- Préchauffer le gril du four (à broil). Placer la grille au centre du four.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile et le sirop d'érable. Étendre sur les tranches de pain à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- À l'aide d'emporte-pièce, tailler différentes formes dans les tranches de pain. Placer sur une plaque de cuisson, saupoudrer de sel et dorer 2 à 3 minutes sous le gril.
- Au moment de servir, déposer le croûton au centre du bol pour qu'il flotte sur le potage.

### VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

179 Calories

Protéines 10 g

Lipides 4 g

Glucides 26 g

Fibres 6 g

Sodium 283 mg



Télé-Québec

Crédit recette & photo:  
Cuisine futée & Télé-Québec