



Potage aux légumes ou comment passer ses restes de raclette

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SOUPES/POTAGES](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet d'huile
- 1 oignon jaune, haché
- 1 grosse gousse d'ail, hachée
- 4 tasses de légumes cuits ou crus (chou-fleur et brocoli)
- 5 asperges, crues ou cuites
- 1 tasse de pomme de terre sans peau, cuite ou crue (approximativement 5 grelots ou 1 pomme de terre moyenne)
- 4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet (si vous ne voulez pas de recette végétarienne)
- 1 pincée de flocons de piments
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- 1/4 à 1/3 de tasse de levure alimentaire **

Garnitures : au choix selon vos envies et votre régime alimentaire. Notez que le fenouil frais est un ajout extraordinaire sur ce potage. Les croutons sont aussi bien intéressants. Dans mon cas, j'ai aussi mis du prosciutto mais ne pas le mettre si vous voulez une version végétarienne.

** la levure alimentaire est un remplacement végétarienne pour retrouver le goût du fromage. Vous pouvez mettre du fromage fort râpé style cheddar ou parmesan si désiré.

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'oignon et faire cuire 3 minutes.
3. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute.
4. Ajouter tous les légumes, le bouillon, la feuille de laurier et les flocons de piments.
5. Porter à ébullition.
6. Réduire le feu à feu moyen et laisser mijoter de 10 à 25 minutes selon l'état des légumes (précuits ou crus). Retirer lorsque les légumes sont tendres.
7. Réduire en purée lisse avec la levure alimentaire.
8. Saler et poivrer au goût.
9. Garnir le potage ou non selon vos goûts.