



Potage parmentier végétane

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1/3 tasse huile végétale, divisée en deux
- 2 ½ poireaux, émincés
- 1 oignon, haché
- 2 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en petits cubes
- 900 ml de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Crème Belsoy*
- Ciboulette (facultatif)

*vous pouvez prendre de la crème régulière 35% ou 15% si vous le désirez

Préparation

1. Faire revenir les poireaux dans l'huile (la moitié de l'huile) dans un poêlon à feu moyen vif. Réserver 1 tasse pour la décoration.
2. Dans un chaudron, faire revenir l'ail, l'oignon jusqu'à tendreté.
3. Ajouter le reste des poireaux, les pommes de terre, le bouillon et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
4. Saler et poivrer.
5. Réduire le tout à l'aide d'un pied-mélangeur ou dans un robot culinaire jusqu'à consistance lisse.
6. Servir avec un coulis de crème et un peu des poireaux précédemment réservés sur le dessus. Vous pouvez même ajouter un peu de parmesan sur le dessus ainsi que de ciboulette hachée.