

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES



NOMBRE DE PORTION: 8 TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 45 MIN

Т	F٦	Λſ	DC	. L	ŀΕ	D.	E.	D	\cap	C	
	ГI	VI.	М.Э		,,	ĸ	г.	М			

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 chou-fleur coupé en morceaux
- 3 c. à table de beurre
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 2 carottes pelées et coupées en gros morceaux
- 2 branches de céleri coupé en gros morceaux
- 2 oignons coupés en quartiers
- 1 grosse patate pelée et coupée en morceaux
- 8 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à table de thym frais ou séché
- 1/2 tasse de fromage cheddar fort
- 1/2 tasse de salsa maison ou du commerce à consistance épaisse
- Croustilles de maïs (nachos)

Préparation

- 1. Dans un grand chaudron, faire fondre le beurre et l'huile d'olive à feu moyen.
- 2. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri. Cuire jusqu'à ce que les légumes ramollissent en brassant souvent. Ajouter le chou-fleur et cuire encore cinq minutes avec le couvercle sur le chaudron.
- 3. Ajouter la patate, le thym et le bouillon. Saler et poivrer au goût. Amener la soupe à ébullition, diminuer le feu à doux, couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes.

- 4. Ajouter le fromage et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.
- 5. Passer le pied mélangeur dans la soupe et la mettre dans le mélangeur pour la réduire en purée.
- 6. Servir la soupe avec une bonne cuillère de salsa au centre et des nachos (plutôt que des biscuits soda!).