

Potage aux carottes, patates douces avec son coulis de canneberge

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30-35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Coulis aux canneberges

- 1 noix de beurre
- 1 échalote hachée
- 1 c. thé (5 ml) de vinaigre de vin rouge
- 3 c. table (45 ml) de sirop d'érable
- 1/3 tasse de canneberges fraîches Patience
- 1-2 c. table (15 - 30 ml) de jus de canneberge Patience

Soupe

- ¼ tasse (62.5 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune haché
- 2 gousses d'ail
- 1 c. table (15 ml) de gingembre râpé
- 3 tasses (environ 4 grosses) de carottes coupées en dés
- 2 tasses (environ deux moyennes) de patates douces coupées en dés
- 5 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de jus de canneberge Patience
- Sel et poivre

Garniture (facultatif)

- Parmesan
- Roquette

Préparation

1. Faire fondre le beurre dans un chaudron.
2. Faire suer l'oignon
3. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire 1-2 minutes.
4. Ajouter les carottes et les patates douces.
5. Cuire à feu moyen de 4-6 minutes.
6. Ajouter le bouillon et le jus de canneberge.
7. Bien brasser et laisser mijoter une vingtaine de minutes ou jusqu'à temps que les légumes soient tendres.
8. Pendant ce temps, dans une casserole faire fondre le beurre et faire suer l'échalote.
9. Ajouter le vinaigre de vin rouge, le sirop d'érable et les canneberges.
10. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à temps que les canneberges soit compotées.
11. Si vous voulez que le coulis soit plus consistant passez-le au pied mélangeur ainsi sinon ajouter un peu de jus de canneberge afin de le rendre plus lisse.
12. Une fois le mélange de carottes et patates douces cuit, passez le tout au pied mélangeur.
13. Saler et poivrer.
14. Monter les assiettes en ajoutant le coulis de canneberge sur la soupe et si vous le désirez ajouter de la roquette et râper du fromage parmesan sur la soupe.