

POTAGE À LA CITROUILLE



INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 1 L (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri hachée
- 1 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive Authentico Nos Compliments
- Au goût, sel et poivre
- Quelques brins d'estragon frais
- 500 ml (2 tasses) de lait

MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes. Ajouter le céleri, les pommes de terre et la chair de citrouille. Couvrir de bouillon de poulet, assaisonner et ajouter l'estragon.
2. Laisser mijoter jusqu'à tendreté. À l'aide d'un robot culinaire, réduire le tout en purée (en prenant soin de retirer les brins d'estragon).
3. Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Bien mélanger et réchauffer avant de servir.
4. Accompagner du pain Le Céréaliier de notre gamme Les Trois Moulins.

Truc de l'aide-gourmet

La citrouille est peu énergétique (environ 39 calories par portion de 100 g) et elle est une excellente source de potassium et de vitamine A. Elle contient aussi de la vitamine C et de l'acide folique. La citrouille est donc un aliment à privilégier!

Convivio[™]
Une coop qui porte fruit!

IGA
extra
Chauveau
Loretteville
Val-Bélair