

Fier potage

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Bouillon de poulet dégraissé	750 ml	3 tasses
Vinaigre de vin rouge	5 ml	1 c. à thé
Betteraves cuites, tranchées	425 ml	1¾ tasse
Oignon coupé en quartiers	1 petit	1 petit
Riz sec	15 ml	1 c. à table
• Moutarde de Dijon	10 ml	2 c. à thé
Lait 2 % m.g. ou moins	25 ml	2 c. à table
Crème sure légère	50 ml	¼ tasse
• Lait 2 % m.g. ou moins	250 ml	1 tasse
Poudre de lait écrémé	25 ml	2 c. à table
• Ciboulette fraîche, hachée	50 ml	¼ tasse

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne, mélanger le bouillon et le vinaigre. Ajouter les légumes et le riz; mélanger. Amener à ébullition puis, à découvert, cuire à feu doux environ 20 minutes.
- Mélanger la moutarde, le lait et la crème sure; mettre de côté.
- Passer au mélangeur le bouillon et les légumes cuits jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter le lait et la poudre de lait; mélanger. Réchauffer, au besoin; servir.
- Sur chaque portion de potage, verser en formant une spirale environ 20 ml (4 c. à thé) du mélange de crème sure et garnir de ciboulette.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 17,7 g

Fibres : 2,1 g

Protéines : 6,6 g

Lipides : 2,8 g

