

Potage aux petits pois frais.



6 portions

Préparation 10 min / Cuisson 15 min

240 calories par portion

## Ingrédients

6 tranches	pain, blé entier, pour les croûtons	220 g
3 c.à soupe	huile d'olive, pour les croûtons	45 mL
2	poireaux, hachés finement	600 g
1	laitue Boston, ou frisée , hachées grossièrement	200 g
1/2 tasse	menthe fraîche, hachée grossièrement	26 g
3 tasses	bouillon de poulet	750 mL
1 c.à soupe	beurre non salé	14 g
2 tasses	eau	500 mL
4 tasses	pois surgelés	500 g
	sel au goût	
	poivre au goût	
1/4 tasse	crème à fouetter 35% <b>[facultatif]</b>	65 mL

## Avant de commencer

Un mélangeur ou un robot culinaire vous sera fort utile pour

## Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (300g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 240	
<b>Lipides</b> 8 g	13 %
saturés 2 g + trans 0.1 g	10 %
<b>Cholestérol</b> 5 mg	
<b>Sodium</b> 610 mg	26 %
<b>Glucides</b> 35 g	12 %
Fibres 7 g	30 %
Sucres 13 g	
<b>Protéines</b> 9 g	
<b>Vitamine A</b>	60 %
<b>Vitamine C</b>	35 %
<b>Calcium</b>	8 %
<b>Fer</b>	30 %

\* VQ = valeur quotidienne

## Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à :

<span style="color: green;">■</span> <b>Légumes et fruits:</b>	2½ portions
<span style="color: yellow;">■</span> <b>Produits céréaliers:</b>	1 portion
<span style="color: blue;">■</span> <b>Lait et substituts:</b>	0 portion
<span style="color: red;">■</span> <b>Viandes et substituts:</b>	0 portion

## Allégations

### Sans :

Gras trans, Sucre ajouté

### Faible en :

Cholestérol, Gras saturés

### Source de :

Acide pantothénique, Calcium, Cuivre, Vitamine B2, Vitamine E

### Bonne source de :

Niacine, Phosphore, Potassium, Vitamine B6, Vitamine C, Zinc

### Excellente source de :

Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine K

réduire la soupe en purée.

## Méthode

---

1. Préparer les croûtons.
2. Préparer les légumes : Bien laver les poireaux, puis les hacher finement. Laver la laitue et la hacher grossièrement, ainsi que les feuilles de menthe.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen-doux. Y faire revenir les poireaux 2-3 min, en brassant, jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Verser le bouillon et l'eau et amener à ébullition. Y ajouter les petits pois et la laitue. Mijoter partiellement couvert (pour atténuer la décoloration) 7-8 min, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
4. Ajouter la menthe et réduire le tout en purée au mélangeur ou au robot culinaire. Remettre le potage sur le feu, l'assaisonner de sel et poivre, puis réchauffer 2-3 min.
5. Dans un petit bol, battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit épaissie mais encore coulante. Verser le potage dans des bols, ajouter la crème, garnir de croûtons et servir.

## Observations

---

Le potage se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.