

Donne 6 portions

Claudette Turnbull, Dt. P.
ST. CATHARINES, ONTARIO

Soupe aux patates douces

DONNE 1,5 L (6 TASSES)

CONSEIL

Préparez vos propres poivrons grillés (voir la technique à la page 51) ou remplacez-les par 125 ml (1/2 tasse) de poivrons rouges grillés vendus en bocal.

Données nutritionnelles

Les légumes orange foncé et rouges, comme la patate douce et le poivron rouge, apportent des quantités intéressantes de bêta-carotène (la forme végétale de la vitamine A), de vitamine C et d'autres antioxydants.

15 ml	huile d'olive	1 c. à table
125 ml	oignons hachés	1/2 tasse
500 ml	patates douces pelées, coupées en dés	2 tasses
250 ml	pommes de terre à cuire pelées, coupées en dés	1 tasse
1 l	bouillon de poulet <i>ou</i> bouillon de légumes <i>ou</i> eau	4 tasses
250 ml	maïs en grains, frais ou surgelé	1 tasse
1	poivron rouge rôti (voir le Conseil dans la marge), pelé, épépiné et coupé en dés	1
1	Jalapeño, épépiné et haché	1
50 ml	poivre noir	
	coriandre fraîche hachée <i>ou</i> oignons verts frais hachés <i>ou</i> persil frais haché	1/4 tasse

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter les oignons. Cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli, mais sans dorer. Ajouter les patates douces et les pommes de terre. Cuire pendant 2 ou 3 minutes.
2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Réduire le mélange à base de pommes de terre en purée au mélangeur ou au robot de cuisine, en procédant par lots. Remettre dans la casserole. Ajouter le maïs, le poivron et le Jalapeño. Cuire de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir la soupe garnie de coriandre.

On prend un repas complet
Dégustez cette soupe accompagnée d'**Hoummos** (voir la recette à la page 49) et de triangles de pain pita *ou* de **Croustilles de pain pita** (voir la recette à la page 48).

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
	2
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	147	Glucides	24 g
Protéines	5,5 g	Fibres alimentaires	2,8 g
Matières grasses	3,7 g	Sodium	530 mg

Excellente source de vitamine A et de vitamine C. **Bonne** source de niacine. Source **moyenne** de fibres alimentaires.