



Potage Choisy (velouté de laitue)

2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
4	Échalotes françaises, hachées	4
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
4 tasses	Bouillon de poulet (réduit en sodium)	1 litre
5 tasses	Laitue mesclun*	1 litre
5 tasses	Épinards, lavés et hachés grossièrement*	1 litre
1 boîte (19 oz)	Haricots blancs, égouttés	1 boîte (540 ml)
1 c. à thé	Poudre d'oignon	5 ml
1 c. à thé	Poudre d'ail	5 ml
¼ tasse	Crème de soya pour cuisson (ex : Belsoy)	60 ml
	Sel et poivre du moulin	

* Vous pouvez remplacer, en partie ou en totalité, le mesclun et les épinards par des laitues ou des légumes feuillus différents tels que la laitue romaine ou Boston...

Préparation :

- Chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout et y attendrir les échalotes françaises et l'ail pendant environ 5 minutes.
- Ajouter le bouillon, la laitue, les épinards, les haricots blancs, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter, à découvert, pendant 10–15 minutes.
- Retirer la casserole du feu et réduire la soupe en purée lisse, à l'aide d'un mélangeur ou d'un pied-mélangeur.
- Saler et poivrer. Remettre le potage dans la casserole, si nécessaire.
- Ajouter la crème de soya et réchauffer.

Rendement : 4 portions

Source : Ricardo cuisine