



SOUPE IGNAME ET ROMARIN

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN • TEMPS DE CUISSON: 55 MIN • PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

- 1 igname (1 lb), pelée et coupée en cubes (environ 3 tasses)
- 180 ml (¾ tasse) d'oignon doux haché
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de sauge fraîche ciselée
- 6,25 ml (1 ¼ c. à thé) de sel de mer fin
- 25 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 625 à 750 ml (2 ½ à 3 tasses) de bouillon de poulet (maison ou du commerce)
- 1 gousse d'ail, émincée

FACULTATIF:

- 60 ml (¼ tasse) de riz cuit à servir avec la soupe (Remarque: l'ajout de riz à cette recette aura pour effet d'augmenter légèrement le temps de préparation et de cuisson, selon les instructions qui figurent sur l'emballage.)
- Pour une soupe plus sucrée, ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de carottes hachées

Veillez consulter votre équipe de soins de santé pour choisir des plats qui répondent le mieux à vos besoins nutritionnels, apporter les changements appropriés aux recettes et vérifier que ces dernières respectent vos allergies et restrictions alimentaires.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
ASTUCE: Vous aurez ainsi plus de facilité à la nettoyer.
3. Déposer les cubes d'igname et l'oignon haché (ainsi que les carottes, si vous optez pour une soupe plus sucrée) sur la plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
ASTUCE: Si possible, achetez des légumes déjà épluchés et coupés pour faciliter la préparation.
4. Assaisonner l'igname et l'oignon avec le romarin, la sauge et 2,5 ml (½ c. à thé) de sel. Verser un filet d'huile sur les morceaux d'igname et d'oignon. Remuer pour bien les enrober.
5. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
6. Verser le bouillon de poulet dans une casserole de 5 litres et porter à légère ébullition à feu vif.
7. Ajouter l'igname, l'oignon et l'ail haché fin rôtis. Assaisonner avec le reste du sel (3,75 ml ou ¾ c. à thé). Remuer.
8. Réduire la température à feu moyen et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
9. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse.
10. Saler au goût.
11. Servir chaud.

ASTUCES ET OUTILS:

- Pensez à doubler la recette et à en congeler la moitié. Vous pourrez facilement la décongeler et la réchauffer pour la déguster plus tard.
- Si vous avez plus d'énergie le matin, essayez de cuisiner plus tôt dans la journée.
- Personnalisez cette recette à votre guise. Par exemple, vous pouvez ajouter de la poudre de protéines pour un apport supplémentaire en nutriments.