



# POTAGE AU CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR

**Copieuse et nutritive, cette soupe peut être préparée avec du chou-fleur frais ou surgelé. Accompagnée d'un petit pain de grains entiers, elle constitue un repas équilibré.**

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson au four : 25 à 35 minutes • Temps de cuisson : 15 minutes • 6 portions

## INGRÉDIENTS

8 tasses (2 L) de bouquets de chou-fleur frais ou surgelé (environ 1 tête de chou-fleur frais)

1 carotte, pelée et hachée grossièrement

1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de beurre, fondu

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym séché

1 feuille de laurier

2 1/2 tasses (625 ml) de bouillon de légumes sans sel ajouté

1 conserve (19 oz/540 ml) de haricots blancs sans sel ajouté, égouttés et rincés

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon à l'ancienne

2 1/2 tasses (625 ml) de lait

Poivre fraîchement moulu

Sel (facultatif)

1/2 tasse (125 ml) de fromage Cheddar, râpé

1/4 tasse (60 ml) d'aneth frais, haché grossièrement

Zeste de citron (facultatif)

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Déposer le chou-fleur et la carotte sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Verser le beurre sur les légumes et mélanger pour les enrober. Rôtir au four de 25 à 35 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver environ 1/2 tasse (125 ml) de bouquets de chou-fleur pour garnir la soupe.

Entre-temps, déposer l'oignon, l'ail, le thym et la feuille de laurier dans une grande casserole. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les morceaux de chou-fleur et de carotte rôtis, les haricots blancs et la moutarde de Dijon. Laisser mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Retirer du feu. Enlever la feuille de laurier. Assaisonner de poivre et de sel au goût. Incorporer le lait.

Laisser la soupe refroidir légèrement. Réduire la préparation en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Servir dans des bols. Garnir de bouquets de chou-fleur rôti, de fromage, d'aneth et de zeste de citron (si désiré). Accompagner la soupe d'un petit pain de grains entiers.



**Cette soupe n'est pas une soupe ordinaire ! Accompagnée d'un petit pain de grains entiers, elle constitue un repas complet. Les légumes et les haricots blancs apportent de précieuses fibres, tandis que le lait et le fromage fournissent des protéines complètes. Ces éléments nutritifs sont essentiels pour calmer la faim jusqu'au prochain repas.**

## Votre diététiste

Nom : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

Organisation : \_\_\_\_\_

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez  
[MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Nous sommes diététistes

**MOIS DE  
LA NUTRITION  
2024**

Fiers commanditaires  
du Mois de la nutrition 2024  
des Diététistes du Canada

