



THE J.M. SMUCKER Co

Crème de brocoli

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 30 mins 8 N/A

Ingredients

- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola
- 6 tasses (1,5 L) de brocoli, tiges et fleurettes (environ 1 ½ lb/680 g), coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 pomme de terre (environ 8 oz/250 g), pelée et coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 oignon, haché
- 1 carotte, pelée et coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, de légumes ou d'eau
- 1 boîte (354 mL) de lait écrémé évaporé **Carnation®** sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre

Directions

Step 1:

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ou un faitout à feu moyen. Ajouter les 5 ingrédients suivants. Faire cuire doucement pendant 5 minutes.

Step 2:

Ajouter le bouillon, porter à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Step 3:

Réduire la soupe en purée au mélangeur, robot culinaire ou à l'aide d'un mélangeur à main. Remettre la soupe sur le feu, y incorporer le lait évaporé, saler et poivrer.

Step 4:

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Parsemer chaque bol de soupe de fromage léger râpé avant de servir.

Si la soupe épaissit lorsqu'elle est réfrigérée, il suffit d'y ajouter de l'eau pendant qu'elle réchauffe afin de l'éclaircir.

Images

