



(450) 681-6164 bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

LE SAVIEZ-VOUS ?



Photo :
www.freedigitalphotos.net

EN VEDETTE : L'ABC DES POTAGES!

La fin de l'été au Québec est synonyme de nombreuses récoltes. Fruits et légumes sont disponibles en abondance et à petit prix, au grand plaisir des gourmands québécois! Bien que ces produits soient maintenant présents en épicerie à l'année longue, le goût d'un produit frais récolté localement est incomparable. Pourquoi ne pas profiter de cette période d'abondance dans les marchés pour faire des potages que vous pourrez congeler et ainsi, pouvoir profiter du bon goût des légumes locaux plus longtemps? La préparation d'un potage n'est pas très compliquée et ne nécessite pas beaucoup de matériel. Un grand chaudron et un malaxeur suffisent pour pouvoir profiter d'un bon potage réconfortant. Pourquoi donc s'en priver?

LA BONNE ASTUCE !

Un potage nécessite deux choses importantes : une mirepoix et un féculant.

Une mirepoix est tout simplement un mélange de légumes traditionnellement composé de carottes, de céleri et d'oignons ou de poireaux que l'on fait revenir quelques minutes dans le beurre ou l'huile pour donner une base de goût à notre potage. Quant au féculant, on opte plus souvent qu'autrement pour quelques pommes de terre, mais une patate sucrée ou même une poignée de riz non cuit peuvent être des choix intéressants. Ce que l'on veut, au fond, c'est ajouter un féculant à notre potage pour que celui-ci deviennent plus onctueux et moins liquide.

La façon de procéder est bien simple! Lorsque les légumes de notre mirepoix ont commencé à dorer, on ajoute le reste des légumes que l'on souhaite ajouter à notre potage. On peut rajouter seulement une sorte de légumes (ex : un potage au chou-fleur, au brocoli ou aux asperges), ou bien en mélanger plusieurs et ainsi obtenir un potage de légumes. Une fois les légumes ajoutés, on couvre le tout de bouillon de poulet ou de légumes, on ajoute du sel et du poivre au goût et les herbes et les épices que l'on souhaite! **Il est important de laisser refroidir le potage avant de le réduire en purée pour éviter tout risque de brûlures.**

Ensuite, il ne reste qu'à transvider le potage dans des plats allant au congélateur. Ils se conserveront ainsi plusieurs mois. Au moment de servir, l'on peut ajouter de la crème ou un peu de beurre pour rendre le potage encore plus onctueux!

LA RECETTE FACILE

- 15 ml de beurre ou d'huile végétale
- 2 ou 3 carottes en dés
- 1 oignon en dés
- 2 branches de céleri en dés
- 5 à 6 tasses de légumes mélangés, au choix, coupés en dés (brocoli, poivrons de couleurs variées, courge, chou-fleur, bref, ce qui traîne dans votre frigo!)
- 1 pomme de terre, patate sucrée ou une poignée de riz non-cuit
- Bouillon de poulet ou légumes pour couvrir
- Sel et poivre, au goût

Potage aux légumes

1. Faire chauffer l'huile ou le beurre à feu mi-vif. Ajouter les carottes, l'oignon et le céleri pour faire une mirepoix.
2. Une fois la mirepoix dorée, ajouter le reste des légumes, bien mélanger, et laisser dorer quelques minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet ou de légumes et assaisonner au goût.
4. Porter le tout à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Laisser refroidir un peu, puis réduire en purée au malaxeur. Congeler, ou réchauffer pour manger immédiatement!

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, DISPONIBLES DANS VOTRE MARCHÉ.

Pour information (450) 681-6164

Date limite pour la prochaine commande : 15 septembre 2011

Date de la prochaine livraison : 21 septembre 2011