



Potage aux épinards et au kale

Préparation 15 minutes

Cuisson 35 minutes

Portions 6

Ingrédients

- 62 g Oignons en cubes surg.
- 3 g Ail pelé frais
- 138 g Pomme de terre cubes surgelées
- 7 g Base bouillon poulet végétalien, Dilué
- 148 g Épinards hachés
- 69 g Chou kale
- 923 g Eau froide
- 10 g Jus de citron Borden
- 46 g Poudre de lait écrémé
- 115 g Eau froide
- 14 g Farine tout-usage
- 14 g Persil frais italien
- 23 g Épinard frais bébé
- 1 g Épice Sel fin iodé
- 231 mg Épice Poivre blanc pur (moulu)
- 231 g Crème fraîche 10% (CARTON)



Préparation

1. Cuire les 8 premiers ingrédients pendant 30 minutes environ ou jusqu'à cuisson complète.
2. Avec la girafe, réduire en purée.
3. Bien délayer la farine avec la deuxième quantité d'eau.
4. Ajouter au premier mélange. -Incorporer la poudre de lait en s'assurant que la température n'atteigne pas plus que 85°C.
5. Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement.
6. Pour donner une belle couleur ajouter les bébés épinards et le persil.
7. Saler et poivrer -Cuire un autre 5 minutes.
8. Repasser la girafe afin obtenir une consistance lisse.
9. Ajouter la crème 10%, mélanger et rethermaliser.

Christine Maure, chef de secteur Traiteur CHUM

Patrick Blouin, chef d'équipe cuisinier Traiteur CHUM