

Potage au brocoli

500 ml	brocoli coupé (bouquets et tiges)	2 tasses
500 ml	bouillon de poulet	2 tasses
250 ml	babeurre	1 tasse
2 ml	basilic séché	1/2 c. à thé
2 ml	estragon séché	1/2 c. à thé
	sel et poivre	

Garniture : petits bouquets de brocoli,
yogourt nature à faible teneur en gras,
ciboulette, fromage cheddar râpé.

1. Cuire le brocoli dans le bouillon de poulet pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réfrigérer.
2. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée le mélange refroidi avec le babeurre, le basilic et l'estragon jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud ou froid. Garnir de bouquets de brocoli, de ciboulette, de yogourt et de fromage.

PAR PORTION

Calories : 73

Fibres alimentaires : 2 g

Matières grasses : 2 g

Glucides : 7 g

Protéines : 7 g

6 PORTIONS

Donne 750 ml (3 tasses)

B.J. Rankin

Cette soupe est non seulement délicieuse et nourrissante, mais facile et rapide à préparer. On peut la servir toute l'année avec le même succès..

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**