

6 PORTIONS

Yvonne C. LeVert, chef
Nanette Porter-
MacDonald, Dt.P.

Cette chaudière est plus légère que la plupart des autres variantes, mais elle est tout de même délicieuse. Le panais, le navet et le rutabaga sont utilisés depuis longtemps pour ajouter de la consistance et de la saveur à bien des plats. Même seuls, ils ont un très bon goût, qu'ils soient servis gratinés, en purée, braisés ou grillés.

CONSEIL

Vous pouvez remplacer les haricots verts par des pois verts; ajoutez-les en même temps que le brocoli.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

Cette chaudière est un excellent moyen d'ajouter des légumes à votre régime alimentaire quotidien, particulièrement en hiver. Servie accompagnée de pain de blé entier, elle fait un repas du midi rempli de fibres, de vitamines et de certains minéraux.

Chaudière de légumes paysanne

15 ml	margarine	1 c. à table
1	oignon moyen, haché	1
750 ml	bouillon de légumes ou eau	3 tasses
500 ml	pommes de terre pelées, coupées en dés	2 tasses
375 ml	panais, coupé en lanières	1½ tasse
250 ml	navet, coupé en lanières	1 tasse
250 ml	haricots verts, coupés en morceaux	1 tasse
125 ml	carottes, en tranches épaisses	½ tasse
2 ml	de chaque : thym, origan et sel	½ c. à thé
1 ml	poivre blanc ou noir	¼ c. à thé
1	feuille de laurier	1
500 ml	fleurettes de brocoli et tiges, pelées et tranchées	2 tasses
500 ml	lait à 2%	2 tasses

1. Dans une casserole d'une capacité de 4 l (4 pintes), faire fondre la margarine à feu moyen; y cuire l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il ait ramolli, environ 2 minutes.
2. Ajouter le bouillon de légumes, les pommes de terre, le panais, le navet, les haricots, les carottes, le thym, l'origan, le sel, le poivre et la feuille de laurier. Amener à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient à point, mais encore croquants, pendant environ 5 à 10 minutes.
3. Ajouter le brocoli; cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient à point. Verser le lait; bien réchauffer sans laisser bouillir. Jeter la feuille de laurier.

PAR PORTION

Calories : 166

Fibres alimentaires : 4 g

Glucides : 28 g

Matières grasses : 4 g

Protéines : 6 g