



Potage aux carottes et au tofu

4 PORTIONS (EN PLAT PRINCIPAL)

• Préparation: 20 minutes • Cuisson: 30 minutes

9/10

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	paquet de champignons coupés en tranches (8 oz/227 g)	1
2	branches de céleri, coupées en tranches	2
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
4 t	carottes coupées en tranches	1 L
5 t	bouillon de légumes ou de poulet réduit en sel	1, 25 L
1	paquet de tofu mou, égoutté (454 g)	1
2/3 t	lait évaporé	160 ml
1/2 t	crème sure	125 ml
2 à 3 c. à thé	eau	10 à 15 ml
	brins de thym frais (facultatif)	
	paprika (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, le céleri, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les carottes et le bouillon de légumes et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir légèrement. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le tofu et la moitié de la préparation de légumes jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Réserver dans un bol. Mélanger de la même manière le reste de la préparation de légumes et le lait évaporé. Remettre dans la casserole avec la préparation de tofu réservée et réchauffer à feu moyen. Saler et poivrer.

3. Au moment de servir, mélanger la crème sure et l'eau dans un petit bol. Garnir chaque portion du mélange de crème sure et de brins de thym et de paprika, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 405; prot.: 23 g; m.g.: 22 g (7 g sat.); chol.: 35 mg; gluc.: 34 g; fibres: 6 g; sodium: 560 mg. Ⓢ