

The news record is not available anymore.



Cette potée réchauffe corps et âme lorsque le soleil se cache derrière les nuages. La bonne nouvelle, c'est qu'on ne peut pas la rater!

On ne peut qu'aimer les potées. Elles sont saines, rassasient longtemps et existent en d'innombrables variantes, également végétaliennes. Elles sont également très faciles à préparer et, en général, toute la famille les apprécie. D'ailleurs, les potées sont aussi un excellent moyen d'utiliser les restes du réfrigérateur ou du garde-manger et de contrer ainsi le gaspillage alimentaire.

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 250 g de courge
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 600 ml de bouillon de légumes
- 400 g de tomates en boîte
- 1 boîte de pois chiches de 420 g
- une poignée de persil haché et de thym haché
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre

1. Peler les oignons et les émincer.
2. Couper la courge en cubes.
3. Peler les carottes et les couper en rondelles.
4. Couper le poireau en morceaux de 2 cm.
5. Hacher finement le céleri.
6. Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon.
7. Ajouter la courge, les carottes, le poireau et le céleri et faire revenir brièvement.
8. Déglacer avec du bouillon, faire bouillir le tout.
9. Ajouter les tomates et les pois chiches égouttés et réduire le feu. Laisser mijoter environ 15-20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore un peu croquants.
10. Assaisonner avec des herbes fraîches, du sel et du poivre.