

## Accompagnement

**Portions :** 6

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 25 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

# Soupe crémeuse de maïs et pommes de terre



45 ml (3 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



250 ml (1 tasse)  
de **jambon fumé**  
en petits cubes  
(environ 125 g)



**1 oignon jaune,**  
pelé et haché



5 ml (1 c. à thé)  
de **poudre de cari**



**1 gousse d'ail,**  
pelée et hachée



**2 pommes de terre,**  
pelées et coupées  
en dés



500 ml (2 tasses)  
de **bouillon de poulet**



**1 boîte (398 ml)**  
de **maïs en crème**



250 ml (1 tasse)  
de **lait**



**Sel et poivre,**  
au goût

**Cette soupe crémeuse est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu.**

## Préparation

**1** Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire le **jambon** jusqu'à ce qu'il devienne légèrement doré, environ 2 minutes. Mélanger avec une cuillère en bois.

**Astuce:** Gardez un peu de jambon doré pour garnir les bols de soupe au moment de servir.

**2** Ajouter l'**oignon**, le **cari** et l'**ail**, puis cuire 2 minutes en mélangeant de temps en temps.

**3** Ajouter les **potatoes** et le **bouillon**. Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre se piquent facilement à la fourchette, environ 10 minutes.

**4** À l'aide d'un pilon à purée, écraser les pommes de terre directement dans la casserole.

**5** Ajouter le **maïs en crème** et cuire 5 minutes à feu doux. Mélanger de temps en temps.

**6** Ajouter le **lait**, mélanger et chauffer 1 minute.

**7** **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les pommes de terre
- Remplir les tasses à mesurer

### Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Servir la soupe sans bouillon.