

Chaudrée de maïs et pommes de terre

Préparation	10 minutes
Cuisson	25 minutes
Portions	6
Coût (portion)	0,87 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Grand chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, cuillère de bois, cuillère trouée, assiette, fourchette, ouvre-boîte, louche, petit couteau tranchant.



Ingrédients



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



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



1 gros ou 2 petits
oignons jaunes hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



5 ml (1 c. à thé)
poudre de cari



1 gousse d'**ail** hachée



Sel et poivre
au goût



1 **potomme de terre** moyenne de type Russet épluchée et en petits cubes (environ 375 ml / 1½ tasse)



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

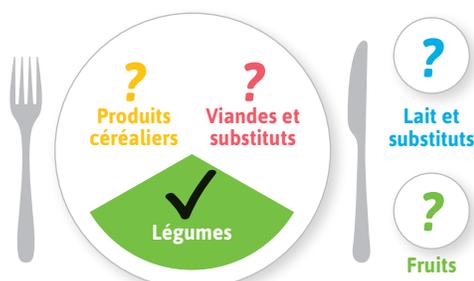


1 boîte (398 ml)
de **maïs en crème**



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

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

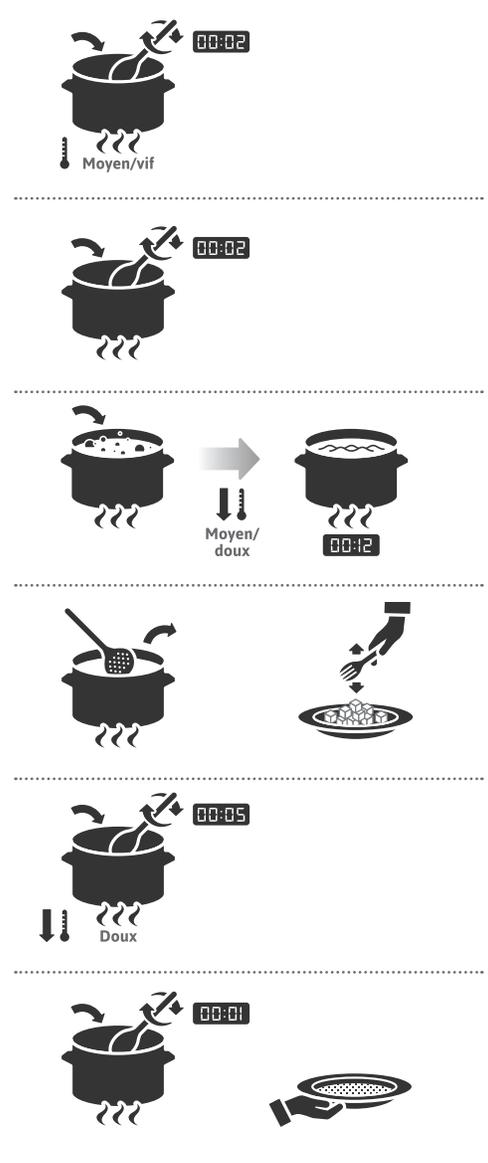


Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de chaudrée est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu!

Préparation

- 1** Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile**, et faire revenir le **jambon** jusqu'à ce qu'il devienne légèrement coloré (environ 2 minutes).
Astuce : On peut garder un peu de jambon doré pour garnir les bols de soupe au service.
- 2** Ajouter l'**oignon**, le **cari**, l'**ail**, le **sel** et le **poivre** et cuire en brassant 2 minutes.
- 3** Ajouter les **pommes de terre** et le **bouillon**. Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient ramollies (environ 10-12 minutes).
Variante : Ajoutez n'importe quel poisson ou fruit de mer pour obtenir une soupe-repas.
- 4** À l'aide d'une cuillère trouée, récupérer **125 ml (½ tasse) de cubes de pommes de terre**, les mettre dans une assiette et les écraser à la fourchette.
- 5** Ajouter les **pommes de terre écrasées** et le **maïs en crème** dans le chaudron. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, en brassant.
- 6** Ajouter le **lait**, mélanger et réchauffer 1 minute. Fermer le feu et servir.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca