le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

Manger mieux

RECETTE DE :

POTAGE À LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS ▪ 6 portions

- ☐ **1 boîte de 540 ml** (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- ☐ **1 patate douce**, pelée et tranchée
- ☐ **3 betteraves**, pelées et tranchées
- ☐ **2 grosses carottes**, pelées et tranchées
- ☐ **15 ml** (1 c. à soupe) de poudre de cari
- ☐ **2 litres** (8 tasses) de bouillon de légumes réduit en sel
- ☐ Yogourt grec nature
- ☐ Romarin

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, ajouter tous les ingrédients et porter à ébullition à feu moyen. Laisser mijoter doucement à feu doux environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. Ajouter du bouillon, au besoin.
2. Au mélangeur, réduire le mélange en purée lisse. Assaisonner au besoin.
3. Servir le potage dans des bols. Garnir de yogourt grec nature et de romarin.

Bon appétit !