



POTAGE

AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/6 de la recette)

Équivalences rénales :

1 éq. légume

Calories	52 kcal
Protéines	1 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Lipides	3 g
Gras saturés	0,3 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	58 mg
Potassium	183 mg
Phosphore	39 mg

3 poivrons rouges entiers, nettoyés*

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail émincées

1/2 tasse d'oignon haché

1/8 c. à thé de poivre de Cayenne

3 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de marjolaine fraîche, hachée

(ou 1 c. à thé de marjolaine séchée)

1 c. à soupe d'origan frais, haché

(ou 1 c. à thé d'origan séché)

** Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des poivrons rouges grillés en pot.*

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

6 PORTIONS

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 450 °F ou le gril à puissance moyenne (four traditionnel).
- 2** Placer les poivrons rouges sur une tôle à biscuits et les glisser dans le four, sur la grille du haut; les faire griller, en les tournant au besoin, jusqu'à ce que la peau soit entièrement noire et se soulève (20 minutes).
- 3** Pour retirer la peau, placer les poivrons rôtis dans un bol et recouvrir ce dernier de pellicule de plastique (Saran). Laisser refroidir les poivrons et, après avoir enlevé la queue, les couper en quatre sur la longueur, retirer les graines et détacher la peau.
- 4** Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce que ces derniers soient translucides (5 minutes). Ajouter les poivrons grillés, le poivre de Cayenne et le bouillon de poulet. Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- 5** Ajouter le jus de citron, la marjolaine et l'origan, puis passer le tout au mélangeur.

Remarque : Ce potage se sert chaud ou froid.