



# Potage de céleri au curcuma

## Ingrédients

- 4 tasses céleri haché 1 L ou 500g
- 1 oignon moyen 150g
- 1 c à table huile de canola (colza) 15 mL
- 1 c à table curcuma 15 mL
- 4 tasses bouillon volaille ou de légumes maison 1 L
- 2 moyennes pommes de terre pelées en cubes 2 x 175g
- 1 c à thé marjolaine 5 mL
- 2 ou 3 feuille de laurier
- 1 pincée poudre d'ail
- Au goût sel et poivre

## Préparation

Faire revenir le céleri et l'oignon dans l'huile. Ajouter le curcuma, brasser pendant 1 à 2 minutes. Versez le bouillon. Ajoutez les pommes de terre et les autres condiments, amener à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le céleri soit tendre.

Retirez du feu, enlevez les feuilles de laurier et passer le potage au mélangeur.

## Valeur nutritive

Pour 1 portion de 2/3 tasses (251 g ou 160mL)

| Teneur           |        | % valeur quotidienne |
|------------------|--------|----------------------|
| Calories         | 90     |                      |
| Lipides          | 2g     | 3%                   |
| Saturés et Trans | 0g     | 0%                   |
| Cholestérol      | 0mg    | 0%                   |
| Sodium           | 140 mg | 6%                   |
| Glucides         | 13 g   | 4%                   |
| Fibres           | 2g     | 8%                   |
| Sucres           | 2g     |                      |
| Protéines        | 5g     |                      |
| Vitamine A       |        | 3%                   |
| Vitamine C       |        | 24%                  |
| Calcium          |        | 3%                   |
| Fer              |        | 7%                   |