



## Prudence avec les médicaments

- Réévaluez chaque année tous les médicaments que vous prenez avec votre médecin ou votre pharmacien;
- Prenez vos médicaments tel que prescrits;
- Conservez une liste de tous les médicaments que vous prenez, incluant les vitamines, les médicaments en vente libre et les produits à base d'herbes médicinales;
- Allez toujours à la même pharmacie pour faire remplir vos ordonnances.



# Potage de chou-fleur et panais

Portions : 4

1	gros oignon haché	1
1 c. à table	margarine	15 mL
2 tasses	bouillon de poulet (réduit en sodium)	500 mL
2 tasses	eau	500 mL
1	gros chou-fleur coupé en morceaux	1
2	panais, pelés et coupés	2
1 1/4 tasse	lait	300 mL
1/4 c. à thé	muscade	2 mL
1/4 c. à thé	poivre noir	2 mL
1/2 tasse	cheddar, râpé	125 mL
1/4 tasse	persil haché	60 mL
pincée	paprika (pour garnir)	pincée

## Instructions :

- Préparer tous les ingrédients.
- Dans une casserole de taille moyenne, faire revenir l'oignon dans la margarine jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajouter le bouillon et l'eau, le chou-fleur et les panais. Amener la soupe à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer la soupe du feu et laisser tiédir.
- Verser la soupe dans un mélangeur ou utiliser un pilon à main pour réduire les légumes en purée jusqu'à consistance lisse.
- Vérifier l'assaisonnement. Si la soupe est trop épaisse, ajouter du lait.
- Garnir de persil, d'une pincée de paprika et de 2 c. à soupe de fromage râpé.

## Information sur la nutrition :

Pour 1 portion : 210 calories, 9 g gras, 4 g gras saturés, 0,2 g gras trans, 20 mg cholestérol, 680 mg sodium, 25 g glucides, 5 g fibres, 11 g sucres, 11 g protéines, 20 % VQ de vitamine A, 100 % VQ de vitamine C, **30 % VQ de calcium, 26 % VQ de vitamine D.**

