

Soupe de légumes

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 navet
- 1 branche de céleri
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices : romarin, curry, sel, poivre, curcuma, paprika....
- Crème fraîche, lait...
- Graines et oléagineux (noix, noisettes, amandes...) selon vos envies et vos goûts

Préparation 20 minutes / Cuisson 30 minutes

- Peler, laver et couper les légumes en morceaux de n'importe quelle forme,
- Dans un fait tout faire chauffer l'huile d'olive
- Lorsque l'huile est chaude, ajouter les épices et l'oignon, faire revenir 1-2 minutes en mélangeant
- Ajouter les autres légumes et faire revenir 5 minutes en remuant
- Ajouter de l'eau à mi hauteur, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soit fondants 30 minutes environ. Lorsque vous les piquez avec un couteau celui-ci doit pouvoir rentrer sans forcer.
- Égoutter vos légumes en mettant un saladier sous la passoire pour récupérer le bouillon
- Mettre les légumes dans votre blender (vous pouvez utiliser un bras à soupe) et mixer les légumes, ajouter le bouillon au fur et mesure pour avoir la consistance de soupe que vous désirez
- Au moment de servir vous pouvez agrémenter la soupe de crème fraîche, de noisettes concassées, de lait, de persil...

Accompagnement

- Vous pouvez servir cette en soupe en entrée ou lors d'un plateau télé.
- Vous pouvez varier les légumes et utiliser ceux que vous souhaitez.

Diétôdélices