Soupe de poireaux et potimarron

INGREDIENTS (6 personne)

- ½ potimarron
- 2 poireaux
- 2 gros oignons
- 2 cubes de bouillons dégraissés et pauvre en sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1L à 1.5L d'eau



Recette testée et approuvée par Marie, diététicienne à l'hôpital d'Aron

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 83 kcal

P : 2.3 g

L : 2.2 g

G : 14 g

Fibres : 3.9 g

Sel : 0.3 g

PREPARATION

1. Laver, éplucher (si besoin) et couper le potimarron en dés (retirer graines et filaments).
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Nettoyer et couper le poireau en rondelles.
4. Dans une grande casserole, chauffer 1 càs d'huile d'olive. Faire revenir les oignons émincés 2–3 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement colorés.
5. Faire suer les poireaux : Ajouter les rondelles dans la casserole et laisser cuire doucement 5 minutes à couvert, en remuant, sans coloration.
6. Ajouter les dés de potimarron.
7. Couvrir d'eau (environ 1–1,5 L selon la consistance souhaitée). Ajouter les 2 cubes de bouillon.
8. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20–25 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
9. Mixer la soupe avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.