



# SOUPE AUX POMMES DE TERRE ET AU POIREAU AVEC DE LA CRÈME FRAÎCHE

Avec de la ciboulette et des crostinis maison



## POIREAU

La majeure partie du poireau pousse sous la terre : c'est pour ça qu'il est blanc. Mais ne jetez surtout pas le vert, qui est plein de vitamines !



Poireau ✱



Pommes de terre farineuses



Gousse d'ail



Parmigiano reggiano ✱



Ciabatta blanche



Ciboulette fraîche ✱



Citron



Crème fraîche ✱

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Très nourrissante, cette soupe à la crème fraîche est idéale pour les journées d'automne. Le poireau appartient à la même famille que l'oignon, l'ail et les oignons jeunes, mais son goût est plus doux. La pomme de terre fait office de liant, mais donne aussi de la consistance à la soupe. Enfin, les crostinis maison à l'ail et au parmesan apportent une touche savoureuse au plat : un pur régal !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, râpe, bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de soupe de pommes de terre et de poireau à la crème fraîche : c'est parti !



## 1 COUPER LES POMMES DE TERRE ET LE POIREAU

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon. Coupez le **poireau** en fines rondelles. Épluchez les **potatoes** et taillez-les en petits morceaux.



## 2 PRÉPARER LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir le **poireau** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **morceaux de pommes de terre**, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes et mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter la soupe 13 à 15 minutes.



## 4 COUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** et taillez le **citron** en quartiers.



## 5 MIXER LA SOUPE

Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant ★, poivrez généreusement et ajoutez éventuellement du sel.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez ni mixeur plongeant ni blender, vous pouvez écraser la soupe finement à l'aide d'un presse-purée. Dans ce cas, ciselez le poireau très finement plutôt que de le tailler en rondelles.



## 3 PRÉPARER LES CROSTINIS

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**. Mélangez les deux dans un bol. Coupez la **ciabatta** en tranches, disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et parsemez-les du **mélange à l'ail et au parmesan**. Enfourez les crostinis 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants.



## 6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols et versez une bonne cuillère de **crème fraîche** dans chacun d'entre eux. Garnissez avec la **ciboulette** et accompagnez le tout des **crostinis** et d'un quartier de **citron**.

★**CONSEIL** : Si vous préférez que la crème fraîche se mélange de manière homogène, ajoutez-la à la soupe au moment de mixer.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre farineuses (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano, bloc (g) *	25	50	75	100	125	150
Ciabatta blanches (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche (brique) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	500	750	1000	1250	1500	1750
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3050 / 729	351 / 84
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	26,1	3,0
Glucides (g)	62	7
Dont sucres (g)	12,7	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	5,3	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja  
 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 1 cs de crème fraîche (20 g) par personne. Le plat compte alors 603 kcal : 29 g de lipides, 60 g de glucides, 10 g de fibres, 20 g de protéines et 5,3 g de sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !