



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**. Enfournez 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 !