



Soupes chaudes

Soupe de poireaux



20 min 5 min 15 min 0 172

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 1 personne

Ingrédients pour la soupe de poireaux

120 g **Poireau**
100 g **Pomme(s) de terre**
10 g **Oignon(s)**
0.25 **Gousse(s) d'ail**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à café **Crème fraîche
épaisse**
2 feuille(s) **Persil plat**

Étape 1

Réalisation de la soupe

- 1 Eplucher les pommes de terre à l'aide d'un économiseur.
- 2 Eplucher l'ail et l'oignon à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Enlever la terre sur les poireaux : les fendre en deux jusqu'à la moitié et les passer abondamment sous l'eau.
- 4 Détailler les pommes de terre en cubes puis le poireau et l'oignon en rondelles à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Verser l'huile dans une casserole et y ajouter les pommes de terre, le poireau et l'oignon. Faire suer quelques instants.
- 6 Couvrir d'eau à hauteur puis laisser cuire.
- 7 Egoutter les légumes à l'aide d'une passoire en conservant l'eau de cuisson.
- 8 Verser les légumes dans un blender et ajouter peu à peu l'eau de cuisson. Mixer jusqu'à obtention d'une consistance veloutée.
- 9 Ajouter l'eau de cuisson petit à petit dans le blender permet d'obtenir la consistance désirée.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la soupe dans un bol à l'aide d'une louche.
- 2 Ciseler le persil à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Surmonter de crème fraîche et de persil puis servir de suite.