Sabine Cassel

Soupes chaudes

Soupe de légumes et poires

30 min	10 min	20 min	0	189
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

- 2 **Poire**
- 4 **Pomme(s) de terre**
- 2 **Poireau**
- 3 **Carotte(s)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Eplucher les légumes à l'aide d'un économe. Couper les légumes en morceaux pour faciliter leur cuisson.
2. Éplucher la poire. Tailler les extrémités à l'aide d'un couteau d'office puis les couper en quartiers. Se débarrasser du cœur.
3. Rincer les légumes et la poire à l'eau froide.
4. Remplir la cocotte d'eau selon la quantité de soupe à préparer.
5. Plonger les légumes dans la cocotte d'eau froide, faire chauffer sur feu vif pendant 10 min. Puis baisser sur feu moyen pour le reste de la cuisson.
6. Saler les légumes puis couvrir de nouveau et laisser mijoter sur feu moyen pendant encore 10 minutes.
7. Après 10 min, vérifier la cuisson des légumes à l'aide de la pointe d'un couteau. Les légumes doivent être tendres.
8. Prélever les légumes et un peu de jus de cuisson à l'aide d'une louche, les verser dans un blender et mixer. Ne pas mettre tout le bouillon de cuisson dans le blender.

Étape 2

Dressage

1. Verser la soupe dans un bol à l'aide d'une louche.
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.