

Soupes chaudes

Soupe de légumes et poires


30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

189

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.