



15 min



30 min



SOUPE DE PANAIS ET DE POMME

Ingédients

- 450g de panais
- 2 belles pommes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 70cl d'eau
- 25cl de crème fraîche légère
- 1 cube de bouillon de volaille
- 40g de beurre
- Sel, poivre

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 casserole/cocotte et son couvercle
- 1 balance/1 verre doseur
- 1 spatule en bois
- 1 mixeur

Préparation

1-Epluchez les panais, puis coupez-les en cubes et passez-les sous l'eau.

2-Faites de même avec les pommes, l'oignon et l'ail.

3-Dans une casserole ou une cocotte, faites fondre le beurre, ensuite ajoutez l'oignon et l'ail haché.

4-Ajoutez les panais et les pommes. Faites-les légèrement revenir.

5-Versez l'eau et recouvrez la casserole. Ajoutez le cube de bouillon, laissez mijoter 30 minutes.

6-Mixez le tout afin d'obtenir une texture homogène.

7-Salez, poivrez, et ajoutez la crème.

8-Enfin mélangez et servez.

Valeurs Nutritionnelles

- **Energie** : 285,4 Kilocalories
- **Glucides**: 25,7 g

- **Lipides**: 17,1 g
- **Protides**: 4,5 g

POUR 1 PERSONNE