

Recette facile

POTAGE AU CRESSON

- **Énergie** : 22 kcal
- **Protides** : 4.18 g
- **Lipides** : 0.30 g
- **Glucides** : 0.18 g

 10 minutes

 25 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 botte de cresson
- * 4 petites pommes de terre
- * 1 échalote
- * 1 oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 40 g d'huile d'olive
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 spatule en bois
- * 1 planche à découper
- * 1 économe
- * 1 couteau
- * 1 cocotte avec couvercle
- * 1 verre gradué
- * 1 mixeur plongeant
- * 1 paire de ciseaux

ÉTAPES

- 1** Laver méticuleusement les feuilles de cresson, faire suer l'oignon, l'échalote émincée et l'ail écrasé dans un peu d'huile d'olive, puis ajouter les feuilles de cresson essorées et les pommes de terre coupée en quartiers.
- 2** Verser 1,5l d'eau et cuire lentement à mi-couvert jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.
- 3** Passer le potage au mixeur et servir la soupe de cresson chaude en y ajoutant quelques feuilles de cresson ciselées (facultatif).