

## Recette facile

# SOUPE DE PANAIS ET POMME

- **Énergie** : 285.4 kcal
- **Protides** : 4.5 g
- **Lipides** : 17.1 g
- **Glucides** : 25.7 g



15 minutes



30 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

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

## USTENSILES

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

## ÉTAPES

- 1** Éplucher les panais, les couper en cubes et les laver. Faire de même avec les pommes, l'oignon et l'ail.
- 2** Dans une casserole ou une cocotte, faire fondre le beurre, mettre l'oignon et l'ail haché. Ajouter les panais et les pommes. Faire légèrement revenir.
- 3** Verser l'eau et couvrir. Ajouter le bouillon cube, laisser mijoter 30 minutes. Mixer afin d'obtenir une texture homogène.
- 4** Saler, poivrer, et ajouter la crème. Mélanger et servir.

**NB** : pour une collation plus consistante, ajouter des morceaux de pain grillés.