

## Recette facile

# SOUPE DE CRESSON ET DE PERSIL À LA MENTHE

- **Énergie** : 86.9 kcal
- **Protides** : 4.9 g
- **Lipides** : 1.5 g
- **Glucides** : 11.8 g

 15 minutes

 20 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 1 botte de cresson
- \* 1 botte de persil plat
- \* 2 pommes de terre
- \* Les feuilles de 3 branches de menthe
- \* 20cl de yaourt maigre
- \* Sel, poivre

## USTENSILES

- \* 1 couteau
- \* 1 économe
- \* 1 planche à découper
- \* Une grande casserole et son couvercle
- \* Un verre gradué
- \* Un plat pour réserver les légumes
- \* 1 écumoire
- \* 1 moulin à légumes ou 1 mixeur
- \* 1 ciseau

## ÉTAPES

- 1** Lavez et égouttez les feuilles de cresson. Rincez et égouttez aussi les feuilles de persil.
- 2** Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux. Couvrez-les de 75cl d'eau dans une casserole, salez et portez à ébullition. Ajoutez les feuilles de cresson et de persil, couvrez et faites cuire 20 minutes sur feu moyen.
- 3** Egouttez les légumes en gardant l'eau de cuisson. Ecrasez-les dans un moulin à légumes ou dans un mixeur en ajoutant de l'eau de cuisson jusqu'à obtention d'un potage homogène, plus ou moins épais selon votre désir.
- 4** Ciselez grossièrement les feuilles de menthe et ajoutez-les dans le mixeur avec le yaourt, mixez encore quelques instants.
- 5** Rectifiez l'assaisonnement à l'aide du poivre.