



Soupes chaudes
Soupe de palourdes



35 min	25 min	10 min	0	292
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la
soupe de palourdes**

2 kg **Palourdes**
1 verre(s) **Vin blanc**
8 c. à soupe **Huile d'olive**
600 g **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Bouillon cube
déshydraté**
50 cl **Eau**
1 c. à café **Paprika**
6 c. à soupe **Crème
liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour le
dressage**

1 **Persil plat**

Étape 1

Préparation

- 1 Rincer les palourdes à l'eau froide, les mettre dans une sauteuse avec la moitié de l'huile.
- 2 Ajouter le vin, le sel, couvrir et faire cuire les palourdes pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
- 3 Retirer les palourdes du feu, éliminer les coquilles et réserver la chair dans un bol couvert.
- 4 Recueillir le jus qui se trouve dans la sauteuse. Le filtrer avec une passoire fine puis réserver.
- 5 Éplucher les oignons, les émincer très finement et les mettre dans une casserole avec l'autre moitié de l'huile.
- 6 Éplucher les carottes les couper en petits dés. Les ajouter aux oignons.
- 7 Faire dorer oignons et carottes sur feu vif pendant 5 minutes.
- 8 Ajouter le jus de palourdes filtré, les cubes de bouillon émiettés, l'eau, le paprika et le poivre.
- 9 Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes.
- 10 Ajouter la chair de palourdes à la soupe.
- 11 Ajouter la crème afin d'épaissir la soupe, remuer.
- 12 Juste avant de servir, saupoudrer la soupe avec du persil

cisé.

13 Déguster la soupe chaude.