



Soupes chaudes

Soupe pomme de terre et potiron



25 min 10 min 15 min **0** **195**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **1** personne

Ingrédients pour la soupe

100 g **Potiron(s)**
150 g **Pomme(s) de terre**
0.25 **Oignon(s)**
10 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à café **Crème fraîche épaisse**

Ingrédients pour le dressage

2 feuille(s) **Cerfeuil**

Étape 1

Préparation et cuisson de la soupe

- 1 Eplucher la pomme de terre à l'aide d'un économe puis détailler des cubes à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Eplucher le morceau de potiron à l'aide d'un couteau de chef puis le détailler en cubes.
- 3 Eplucher l'oignon et le détailler en cubes à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Porter une casserole d'eau à ébullition avec les cubes de pomme de terre et laisser cuire jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
- 5 Mettre le potiron et l'oignon dans une autre casserole d'eau puis porter à ébullition et laisser cuire.
- 6 Egoutter les légumes à l'aide d'une écumoire puis les placer dans le bol d'un blender.
- 7 Ajouter le lait et un peu d'eau de jus de cuisson du potiron dans le bol du blender. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- 8 Ajouter l'eau de cuisson petit à petit jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- 9 Ajouter la crème fraîche puis mélanger une dernière fois.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la soupe dans des bols à l'aide d'une louche.
- 2 Décorer avec du cerfeuil et servir de suite.