

SOUPE BROCOLIS POIREAUX ET AMANDES EFFILÉES



INGRÉDIENTS

- 1 cube de bouillon de volaille
- 500g de brocolis
- 3 poireaux
- 1 oignon rouge
- 20 cl de crème fraîche
- Amande effilées
- Poivre et sel
- 2 c-à-s d'huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 30MN

TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Préparez dans une casserole le bouillon en mettant un litre d'eau à chauffer (arrêter le feu lorsque le cube a bien été dissous)

Préparez les poireaux et les brocolis : les laver et les couper.

Découper en carré l'oignon.

Dans une marmite, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Ajouter les amandes pour qu'elles grillent avec les oignons (à peine deux-trois minutes). _ _

Ajoutez les poireaux puis les brocolis, bien remuer afin que les oignons et les amandes adhèrent aux légumes.

Ajoutez le bouillon et laisser cuire durant 25-30 minutes. Les légumes doivent être recouvert par le bouillon (sinon ajouter un verre d'eau), et à la fin, les légumes doivent dépasser l'eau.

Bien mélanger pour que les légumes s'émiettent.

Éteindre le feu. Ajoutez la crème, mélanger, saler, poivrer.

Dans un mixer, mettre le mélange et bien mixer cinq minutes.