

Soupe aux légumes



800g de légumes : carottes, céleri-rave, chou frisé, chou-rave, poireau

2 gousses d'ail pressées et 1 oignon haché

2 c à soupe d'huile d'olive

1 à 1,2 litre de bouillon

Sel, poivre

- Voilà pour la version « carême »

Pour enrichir : 50g de fromage râpé et un ½ dl de crème

Détailler les légumes en petits morceaux, ajouter l'ail et l'oignon et faire revenir (sauf le poireau et le chou) dans l'huile 5 minutes. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter ensuite le poireau et le chou frisé, et faire cuire le tout env.10 minutes.

Assaisonner de sel et poivre. Voilà une soupe de carême légère !

Pour les gourmands, on peut l'enrichir avec du fromage râpé, de la crème, et même ajouter des petits lardons qu'on fait revenir au début avec les légumes.

Bon appétit !