

Recette

SOUPE DE POIVRONS

Type

Soupe

Temps

Préparation : 10 mn | Cuisson cocotte : 20 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- 3 poivrons rouges
- 2 pommes de terre
- 1 poignée de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- 20 cl de crème fraîche allégée
- Le plus : ½ patate douce pour atténuer l'acidité des poivrons



Etape 1	Rincer, couper en quatre et épépiner les poivrons
Etape 2	Eplucher les pommes de terre, l'oignon, la patate douce et les couper en morceaux grossiers
Etape 3	Mettre tous les ingrédients dans la cocotte avec de l'eau jusqu'à couvrir les légumes
Etape 4	Faire chauffer jusqu'au sifflement de la soupape et décompter 15 mn
Etape 5	Mixer jusqu'à obtention d'un velouté
Etape 6	Ajouter la crème fraîche selon votre goût

Bon appétit !

A déguster avec les croûtons maison des Recettes de Christelle #LesRecettesDeChristelle