

Recette

SOUPE DE CRESSON

Type

Soupe

Temps

Préparation : 10 mn | Cuisson cocotte : 20 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- Un bouquet de cresson
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- Un bouillon cube
- Une poignée de pois cassés
- 20 cl de crème fraîche allégée 4% MG



Etape 1	Laver le cresson, éplucher les légumes et les couper en morceaux grossiers
Etape 2	Les mettre dans la cocotte avec le bouillon cube et les pois cassés - ajouter de l'eau (1,5 litres environ à ajuster suivant le mode de cuisson) – s'il y a trop d'eau, la soupe sera sans goût
Etape 3	Faire chauffer jusqu'au sifflement de la soupape et décompter 15 mn
Etape 4	Mixer et ajouter la crème fraîche pour obtenir un velouté

Le saviez-vous ? Faites le plein de vitamines A, B, C, E, K avec le cresson qui contient également des minéraux et oméga 3 !

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