

SOUPE DE CÉLERI, CAROTTE & POMME DE TERRE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pièces de céleri branche = 400g
- 4 petites carottes = 400g
- 4 pommes de terre = 400g
- Eau 800 mL à 1L
- Crème fraîche 200mL
- Sel et poivre

Astuces :

- Retrouvez ma technique en vidéo pour préparer le céleri branche sur le blog.
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Cette recette de soupe se réalise avec des légumes frais ou surgelés.
- Remplacer les pommes de terre par des patates douces.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes (= 1,2L de soupe environ)

1. **Préparer le céleri.** Laver le céleri, séparer les branches, découper la partie dure au ras de la branche. Casser un petit bout de l'extrémité et tirer vers le haut de la tige (pour retirer les fils désagréables). Pour cette recette, je consomme également les feuilles du céleri branche.
2. Éplucher les carottes, couper les extrémités et les couper en **grosses rondelles**.
3. Éplucher les pommes de terre et les couper en **gros morceaux**.
4. Dans une casserole ou au **robot** : déposer les légumes, verser l'eau, le sel, le poivre.
5. Laisser cuire sur **feu moyen** environ **30 minutes**.
6. Au dernier moment : **ajouter** la crème fraîche et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr