

SOUPE AUX 4 LÉGUMES BLANCS

Cette soupe épaisse de légumes est sans féculent, légère (sans matière grasse) et très aromatique. On peut distinguer la fraîcheur des panais, du céleri, du fenouil. Une soupe consistante et light à la fois, très savoureuse et d'un bon apport de micronutriments.

200 gr céleri rave
200 gr fenouil
500 gr Panais
2 poireaux



🕒 20 minutes
🔥 15 minutes
🍴 6 portions



1. Trancher en cubes un morceau de céleri rave



2. Trancher un bulbe de fenouil



3. Éplucher et trancher les panais



4. Parer, laver et trancher les blancs de poireaux



5. Mettre tous les légumes dans une marmite



6. Couvrir à peine d'eau et saler. Cuire à feu moyen à doux après voir couvert pendant 15 minutes



7. Verser les légumes avec leur jus dans un blender et mixer



8. La soupe de ces 4 légumes est épaisse, mais surtout très parfumée et rafraîchissante.



9. Servir chaud avec un peu de matière grasse (huile d'olive, purée d'oléagineux)