



## SUPER SOUPE VÉGÉTARIENNE

1 H  
DE PRÉP.

1 H  
EN TOUT

187 KCAL  
PAR PERSONNE

① Végétalien, saine et équilibrée | Lipides: 10 g, Glucides: 15 g, Protéines: 4 g par personne

① Fabian Zbinden

### IL VOUS FAUT POUR 6 PERSONNES

#### Potage

2 cs	d'huile d'olive
1	oignon émincé
1	gousse d'ail coupée en rondelles
2	branches de thym ciselées
400 g	de carottes coupées en rondelles
200 g	de chou frisé coupé en julienne
200 g	de céleri coupé en dés d'env. 1 cm
200 g	de poireaux coupé en deux dans le sens de la longueur puis en lanières
2 cm	de gingembre
1 cs	de purée de tomates
1 ½ litre	de bouillon de légumes
	sel, poivre, selon le goût

#### Dressage des légumes

2 cs	d'huile d'olive
2	pommes (Braeburn p. ex.) coupées en dés
1	piment rouge épépiné et coupé en fines rondelles
1 cc	de graines de fenouil
1 bouquet	de persil plat coupé grossièrement

### VOICI COMMENT FAIRE

#### Potage

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole Y étuver l'oignon, l'ail et le thym et ajouter les carottes et tous les ingrédients jusque et y compris la purée de tomates. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter env. 30 min à petit feu. Mixer, saler et poivrer.

#### Dressage des légumes

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Baisser le feu, faire sauter les pommes, les piments et les graines de fenouil env. 3 min., ajouter le persil et répartir sur le potage.

#### BON À SAVOIR



**Servir avec:**  
du Gruyère râpé.



Retrouvez la recette sur:  
[fooby.ch/fr/recettes/13002/](https://fooby.ch/fr/recettes/13002/)