

Soupe de colrave à la mousse de lait

Ingrédients

4 portions

Soupe de colrave:

600 g de colrave paré, coupé en petits morceaux

1 pomme de terre à chair farineuse (env. 150 g)

pelée, coupée en petits morceaux

1 oignon grossièrement haché

beurre pour faire revenir

2 dl de lait

6-7 dl de bouillon

150 g de petits pois surgelés

un peu de sel

poivre

Mousse de lait:

2 dl de lait

un peu de sel

paprika pour saupoudrer



Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min

1. Soupe: faire revenir le colrave, la pomme de terre et l'oignon dans le beurre. Mouiller avec le lait et le bouillon, porter à ébullition. Cuire 15-20 min à point à petit feu. Ajouter les petits pois 5 min avant la fin de la cuisson. Réduire en purée, assaisonner.
2. Mousse de lait: porter le lait à ébullition, saler. Battre au fouet ou au batteur à cappuccino jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.
3. Répartir la soupe dans des verres, déposer une cuillerée de mousse de lait. Saupoudrer de paprika.

Remplacer la mousse de lait par de la crème fouettée.

Par portion: Énergie: 992kJ / 237kcal, lipides: 11g, glucides: 24g, protéines: 11g