

Soupe de Potiron à la feta

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 126.375 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.602

Les ingrédients

- 1.0 kg Potiron
- 2.0 gr Pommes de terre
- 2.0 u Oignon
- 1.0 u Poireau
- 200.0 gr Feta
- 1.0 l Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 2.0 cs Crème Fraîche 30pc
- 10.0 gr Beurre

Préparation des légumes

Épluchez les pommes de terre et coupez les en cube, faites de même pour le potiron. Pelez et émincez les oignons. Lavez et coupez en petits tronçons le poireau.

Cuisson

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez y les oignons et les tronçons de poireaux à revenir pendant 5 min. Remuez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les dès de potiron et de pommes de terre. Salez et poivrez à votre convenance.

Puis versez l'eau et ajoutez le bouillon cube dans la cocotte.

Laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 1hr.

Mixer la soupe et éteignez le feu. Ajoutez la crème fraîche, mélangez bien à l'aide du mixeur.

Présentation

Répartissez la soupe dans des assiettes creuses, parsemez de dés de feta.
Servez aussitôt.

Etape 4: ...