

SOUPE AUX ÉPINARDS

Ressource Documentaire Nutri-Culture©



Entrée



Plat protidique



Garniture



Dessert



Sauce



30 minutes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min



2



Couteau
Planche à découper
Verre à moutarde
Casserole et couvercle
Mixeur plongeur



1 grosse pomme de terre
1 poignée d'épinards frais ou
½ verre d'épinards congelés
Sel
Poivre



RÉALISATION

- Eplucher les pommes de terre.
- Laver les pommes de terre et les épinards.
- Couper finement les pommes de terre et les mettre dans l'eau froide salée (1 pincée).
- Cuire 15 min.
- Ajouter les épinards.
- Cuire 5 min de plus à feu doux.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Mixer.
- Servir.



DÉCLINAISONS

► Vous pouvez ajouter :

- Des noix ou noisettes broyées.
- Une cuillère de fromage frais.
- Un œuf poché.
- Des lamelles de lard fumé séché, etc.

LE + DE LA RECETTE

