

## **+++** Soupe de chalet

Soupe aux légumes

Mise en place et préparation: env. 40 min

Pour env. 1½ litre

1 c. à soupe **de beurre**

150 g **de poireau**, en julienne

1 **oignon**, finement haché

1 **chou-pomme**, en brunoise

1 **carotte**, en brunoise

5 dl **de bouillon de légumes**

50 g **de pâtes** (p. ex. macaronis)

2 c. à soupe **de lait**

1 boîte **de soissons** (env. 430 g),  
rincés, égouttés

2 dl **de crème**

100 g **de pousses d'épinards**

50 g **de gruyère râpé**

1 p. de couteau **de muscade**

un peu **de poivre**

chauffer dans une casserole

faire suer

ajouter, étuver

mouiller, porter à ébullition, baisser  
le feu, laisser cuire doucement env.  
10 min à couvert

ajouter, porter à ébullition, baisser le feu,  
poursuivre la cuisson env. 10 min

incorporer tous les ingrédients, chauffer  
un court instant

assaisonner

Par personne: lipides 26 g, protéines 13 g, glucides 30 g, 1710 kJ (409 kcal)

Fribourg

