

## Recette facile

# SOUPE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE

- **Énergie** : 160 kcal
- **Protéines** : 4 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 25 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 3 poireaux
- \* 3 pommes de terre
- \* 1 oignon
- \* 1 litre de bouillon de volaille
- \* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* Sel, poivre

## USTENSILES

- \* Casserole
- \* Mixeur plongeant
- \* Couteau
- \* Planche à découper
- \* Cuillère à soupe

## ÉTAPES

- 1 Laver et émincer les poireaux, éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Émincer l'oignon.
- 2 Faire revenir l'oignon et les poireaux dans l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et le bouillon.
- 3 Laisser mijoter 25 minutes.
- 4 Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonner avec sel et poivre.