

Soupe patates douces, poireaux et lait d'amande



INGRÉDIENTS

- 4 poireaux
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 bouillon cube aux légumes
- 20cl de lait d'amande
- Huile d'olive
- Sel et poivre

RECETTE

1. Épluchez et lavez soigneusement les légumes.
2. Détaillez-en dès les patates douces, émincez les poireaux et les carottes, hachez l'oignon.
3. Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir les légumes coupés pendant 5 petites minutes.
4. Ajoutez le bouillon à cube, couvrez d'eau juste à hauteur des légumes et portez à frémissements.
5. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (comptez 20 min environ).
6. Mixez la soupe au blender avec le lait d'amande et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servir dans des bols, dégustez!