



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Soupe aux légumes verts**

Calorie
279 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 pomme de terre
- 125 g de brocolis
- 75 g de haricots verts surgelés
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 2 g de margarine
- 1 c. à soupe de crème fraîche allégée à 3% de MG
- estragon haché
- poivre

Préparation

Préparation:

1. Epluchez la pomme de terre et coupez-la en morceaux.
2. Détachez les bouquets de brocolis et lavez-les.
3. Dans un faitout, chauffez la margarine et faites-y dorer l'oignon.
4. Ajoutez les légumes ainsi que les haricots verts.
5. Mettez la gousse d'ail haché et les herbes.
6. Ajoutez 250ml d'eau, puis portez à ébullition.
7. Couvrez et laissez cuire à petits bouillons pendant 30 à 40 min. Mixez le tout.
8. Remettez à chauffer tout doucement avec la crème.
9. Poivrez.