



Soupe de légumes et petit épeautre

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Énergie | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres | Sel | Protéines | Glucides |
| 308 kcal | 5,1 g | 2,16 g | 11,5 g | 0,05 g | 10,5 g | 48,8 g |
| 9% | 6% | 5% | 13% | 1% | 24% | 9% |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de potiron coupé en dés
- 1 topinambour coupé en dés
- 1 petit panais coupé en dés
- 40 g de petit épeautre
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail
- 1 pincée de thym
- 50 ml de crème liquide 7%
- ½ cube de bouillon de légumes
- poivre

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide du cube de bouillon, faites cuire le petit épeautre, les légumes et le thym environ 30 minutes.
2. Dans un poêlon, portez à ébullition la crème avec la gousse d'ail. Stoppez le feu et laissez infuser 10 minutes à couvert.
3. Lorsque les légumes et l'épeautre sont cuits, ajoutez la crème d'ail filtrée et assaisonnez.