

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

Effeuiliez et rincez la laitue en réservant 4 feuilles du coeur puis coupez le reste grossièrement.
Epluchez et coupez la pomme de terre en dés.
Pelez et émincez l'oignon.
Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon sans coloration.
Ajoutez la laitue, les dés de pomme de terre et le bouillon cube.
Versez 75 cl d'eau et laissez cuire 20 minutes à petits bouillons.
Salez, poivrez et mixez.
Répartissez la soupe dans des assiettes creuses, ou dans des bols et décorez avec les feuilles réservées.

Conseil cuisine
Vous pouvez parfumer cette soupe avec un peu d'oseille.

Commentaires

Soupe facile, économique, peu calorique 98 kcal par personne.
Réalisé pour la première fois, laitue en soupe c'est étonnant, mais cette petite soupe a été apprécié à la maison, et le petit + "recette minceur" très bon pour la santé.

Source
Vie pratique Gourmand N° 161 avril 2009

SOUPE DE LAITUE



Ingrédients

- 1 laitue
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel et poivre

Ajouter un commentaire

