

# Recettes de cuisine

## de Mamie Vera

### Préparation

Pour 4 personnes  
Préparation 10 minutes  
cuisson 30 minutes

Laver, éplucher et émincer tous les légumes.  
Les mettre dans une cocotte.  
Recouvrir d' eau, saler et poivrer légèrement.  
Laisser cuire 30 minutes, jusqu'a ce que tous les légumes soient bien tendres (notamment les carottes).  
On peut servir la soupe telle quelle ou la mixer grossièrement pour lui donner une consistance plus homogène.

### Commentaires

J' ai réalisé la version été.  
Sans pomme de terre et matière grasse, cette soupe est régulièrement dans les magazines féminin appelée "soupe mange graisse ".  
A utiliser uniquement après des excès "vacances et fêtes", ne pas prolonger au delà de 2 à 3 jours. Ce n'est pas une soupe de regime.

Source  
Bar à soupes (Anne-Catherine Bley)

[Ajouter un commentaire](#)

### SOUPE DU MARCHE



### Ingrédients

1 grosse carotte  
ou 2 moyennes  
1 poireau  
1 morceau de chou  
(vert ou blanc)  
1 oignon  
4 ou 5 feuilles  
de salade  
1 navet  
sel, poivre

Version d' été  
Remplacer le chou  
et le navet  
par une courgette  
et une tomate

