Soupe aux légumes crémeuse

C'est soupe délicieuse à faire chez soit, servie au pont.
Elle est simple dans sa recette mais demande un peu de travail parce que tous les légumes doivent coupés à la mirepoix ou julienne à minima.
J'ajoute à cette recette une crème aigre à préparer un peu à l'avance qui va venir relever la douceur de la préparation, qui ne remplace pas le crémage de la préparation en fin de cuisson.

Ingrédient pour 6 personnes

Ingrédients

- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- [ ] 1 oignon haché
- [ ] 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- [ ] 2 poireaux émincés
- [ ] 4 carottes coupées en cubes
- [ ] 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- [ ] 4 pommes de terre coupées en cubes
- [ ] 1 rutabaga coupé en cubes
- [ ] Sel et poivre au goût
- [ ] 2 courgettes coupées en cubes
- [ ] 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%

Progression de la recette :

Étapes

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
2. Ajouter les poireaux et les carottes. Cuire 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le rutabaga. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 15 minutes.
4. Ajouter les courgettes. Poursuivre la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Verser la crème. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

La soupe peut être mixée au mixer-plongeur directement dans la casserole.
Elle doit avoir une belle consistance un peu veloutée.

Pour la crème aigre

à servir séparément, une cuillerée dans un bol suffit

- 250 Ml de crème 18% de matière grasse
- 6 à 8 cl de vinaigre blanc (de cidre à la limite)

AJouter le vinaigre à la crème, bien mélanger.
Laisser reposer quelques heures au moins, la crème doit épaissir

Cette crème peut se conserver au frais plusieurs jours.

Revision #1
Created 2025-09-27 23:11:03 UTC by Nicolas Farrie
Updated 2025-10-04 07:14:30 UTC by Nicolas Farrie