

# 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 crème 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