

La soupe légère au brocoli



VOLTZ
MARAÎCHAGE

MATSURI F1 



Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

1 brocoli MATSURI FI

2 pommes de terre de taille moyenne

1 oignon

1 gousse d'ail

60cl de bouillon (légumes ou viande)

2 càs d'huile d'olive

4 càs de crème fraîche légère
(ou crème végétale)

Sel et poivre

Etapes

- Laver le brocoli et le couper en morceaux.
- Peler et couper les pommes de terre en rondelles.
- Eplucher puis émincer oignon et ail. Dans une sauteuse, les faire revenir 3 minutes avec les cuillerées d'huile d'olive.
- Ajouter les rondelles de pommes de terre dans la sauteuse, ainsi que le brocoli et le bouillon. Couvrir d'un couvercle et laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes (ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits).
- Mixer puis poivrer. Server et déguster !

VOLTZ
MARAÎCHAGE