

Soupe de tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 125.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 l Eau
- 4.0 u Oignon
- 800.0 gr Tomate
- 200.0 gr Carotte
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 200.0 gr Pommes de terre

Etape 1: Préparation legumes

Eplucher les carottes, pommes de terre et les oignons. Découper les carottes et les pommes de terre en rondelles. Couper les oignons en lamelles. Laver les tomates , les éplucher si possible et les découper grossièrement.

Etape 2: Cuisson

Dans une casserole à feux doux faire revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes l'oignon, les carottes et les pommes de terre. Puis ajouter les tomates, l'eau et le bouillon cube. Laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen puis 15 minutes à feu doux.

Remarque:

Une bonne soupe dans laquelle la carotte apporte une note sucrée.