

SOUPE DE PATATES DOUCES AVEC FETA ET CRESSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500g de patates douces

3 échalottes

1 citron vert

50g de feta light

1,5l de l'eau

1 petite pièce de gingembre (2 cm)

1 piment

1 gousse d'ail

2 cubes de bouillon de légumes maigre

1 bouquet garni

1 c.à. soupe d'huile d'olive

1 barquet de cresson

PRÉPARATION

Epluchez les patates, les échalottes, le gingembre et l'ail. Coupez les patates et les échalottes en morceaux. Hachez le gingembre et l'ail.

Coupez le piment en deux et retirez la liste de semences. Hachez-le. Rissolez les échalottes et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de patates et le gingembre et la moitié du piment. Mélangez bien et ajoutez l'eau, les cubes de bouillon et le bouquet garni. Faites cuire pendant 25 minutes sur un feu doux. Éliminez le bouquet garni et mixez.

Hachez le cresson et émiettez le feta. Versez la soupe dans un bol et parsemez avec le cresson haché, le feta et le reste du piment. Juste avant de servir, parsemez avec un peu de citron vert.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

183 Kcal

BON APPÉTIT !