Potage de légumes

20/02/2018 à 11h11

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 25 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 1 l d’eau
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 1 pomme de terre
- 1 bouillon cube de légumes (remplace le sel)
- 2 cuillères à café de concentré de tomate

Préparation :

- Après avoir épluché les légumes, on peut les faire revenir dans un peu d’huile d’olive, et ajouter l’eau avec le bouillon cube. J’utilise systématiquement le *blender* qui mixe finement les légumes et donne de l’onctuosité.

L'astuce du chef :

J'ajoute dans le blender les herbes fraîches, persil ou coriandre ou basilic, épinard ou mâche ou fanes de radis.