



SOUPE DE POMME DE TERRE ET MAÏS

INGREDIENTS

1 céleri-branche
1 oignon
huile d'olive
½ cuillère à soupe de thym séché
1 cuillère à soupe de farine sans gluten
1 l de lait sans lactose
1 grande pomme de terre coupée en dés
3 jeunes oignons
200 g de grains de maïs égouttés
½ tasse de persil haché finement

PREPARATION

Découpez le céleri (réservez les feuilles) et l'oignon en petits dés (de la taille d'un grain de maïs). Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y suer l'oignon ainsi que le céleri. Ajoutez ensuite le thym. Veillez à ce que les INGREDIENTS ne brunissent pas trop.

Saupoudrez la farine sur les légumes puis déglacez avec le lait.

Ajoutez maintenant les dés de pomme de terre et portez à ébullition en remuant. Continuez de remuer le tout pour éviter que la farine ne colle au fond ! Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (10 min.).

Découpez les feuilles de céleri et les jeunes oignons en fines tranches, ajoutez-les avec le maïs à la soupe et portez une nouvelle fois à ébullition.

Assaisonnez de poivre et de sel selon votre goût.

Astuce : servez la soupe avec un peu de parmesan, un régal !

Calories : 268 / Graisses : 13 % / Protéines : 14 %