

Soupe légère de patates douces

Pour env. 60 cl

Mise en place et préparation : env. 45 min

- 400 g de patates douces
- 1 c. à soupe de beurre ou de margarine
- 1 oignon haché
- 20 cl de cidre
- 50 cl de bouillon de légumes
- sel, poivre selon goût
- 1 demi c. à café de poivre de Cayenne
- 1 c. à café d'huile de friture
- 2 c. à soupe de crème

1. Détailler une patate douce en longues et fines lanières (en julienne), réserver, couper le reste des patates en dés d'env. 1 cm.
2. Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter les dés de patates douces, mijoter env. 5 minutes.
3. Mouiller avec le cidre, cuire env. 5 minutes. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, réduire la température. Laisser cuire doucement les patates douces env. 25 min à couvert.
4. Mixer les patates douces avec le liquide, passer au tamis, remettre en casserole, porter à ébullition, assaisonner.
5. Dans une petite casserole en inox, chauffer l'huile à 160 °C.
6. Éponger la julienne avec du papier absorbant, frire env. 1 min par portion, jusqu' à ce que les lanières soient croustillantes, égoutter sur du papier absorbant.
7. Répartir la soupe dans des tasses ou des assiettes chaudes, décorer avec la crème et la julienne de patates douces.

Suggestion : Préparer la soupe assaisonnée, mais sans crème ni julienne, env.1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 225 Kcal (soit 941 kJ)

Glucides : 23 g

Lipides : 11 g

Protéines : 3 g

