

Soupe aux artichauts et aux épinards

Écrit par Hélène

Mercredi, 20 Juillet 2011 17:10 -

Pour 4 personnes.

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients :

- 300 g d'épinards en branches bio (surgelés)
- 2 grosses échalotes
- 10 fonds d'artichauts surgelés
- Une cuillère à café de gros sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une feuille de laurier
- Un bouillon cube de légumes basilic et huile d'olive
- 1 litre d'eau environ
- 20 cl de crème de soja

Préparation :

Dans une casserole, faites revenir les échalotes coupées grossièrement ainsi que la feuille de laurier dans de l'huile d'olive.

Ajoutez les épinards, les fonds d'artichauts. Recouvrez d'eau à hauteur (environ 1 litre).

Ajoutez le gros sel et le bouillon de légumes.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Mixer en ajoutant le bouillon petit à petit et la crème de soja, selon la consistance désirée.

Astuce : Vous pouvez laisser quelques branches d'épinards non mixées pour décorer la soupe.

Soupe aux artichauts et aux épinards

Écrit par Hélène

Mercredi, 20 Juillet 2011 17:10 -
