



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Soupe hivernale**

**Calories**  
265 par personne

**Préparation**  
10 min

**Cuisson**  
09 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 400 ml de bouillon de légumes (1 cube)
- 2 feuilles de chou frisé sans nervure, émincées grossièrement
- ½ panais coupé en bâtonnets
- ½ oignon émincé
- 80 gr de betteraves cuites coupées en bâtonnets
- 30 gr d'Ebly©
- 30 gr de fromage de chèvre frais
- 2 feuilles de laurier
- 2 c.à.c de thym séché
- le zeste d'un ½ citron
- poivre

## Préparation

1. Faire chauffer le bouillon, l'oignon, le laurier et 1 c.à.c de thym et porter à ébullition
2. Ajouter le chou, le panais et l'Ebly©
3. Cuire à couvert 9 minutes à petits bouillons
4. Retirer le laurier et verser dans un bol
5. Ajouter la betterave et le fromage de chèvre
6. Poivrer et décorer avec le zeste et le reste du thym.
7. Mélanger pour l'effet coloré