



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Soupe bio «après fêtes»**

Calories

180 par personne

Préparation

15 min

Cuisson

30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 700 gr de potiron vert bio
- 200 gr pommes bio
- 200 gr de tofu bio
- 1 gros oignon bio
- 20 gr de graines de potirons grillées bio
- 1 grosse poignée de persil plat bio
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- gros sel & poivre

Préparation

1. Sauter le tofu coupé en cubes dans la cs d'huile, saler et poivrer. Réserver
2. Dans une marmite à soupe, verser le potiron coupé en gros morceaux avec sa peau.
3. Ajouter les pommes coupées et l'oignon grossièrement émincé. Bien saler et poivrer.
4. Couvrir d'eau et laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
5. Mixer finement la soupe. Rectifier l'assaisonnement.
6. Servir et décorer avec le tofu, les graines de potirons et le persil plat ciselé grossièrement.