



Soupe à l'oignon et toast gratiné

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
5 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 gros oignons
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à café de margarine allégée
- 1 tranche de pain complet (30g)
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- 15g de gruyère
- 300ml de bouillon de légumes
- Poivre

Préparation

1. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites fondre la margarine allégée dans une casserole, puis ajoutez les oignons et faites-les revenir environ 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
3. Ajoutez la fécule et l'ail préalablement pressé, puis versez le bouillon chaud et laissez cuire environ 15 minutes. Poivrez.
4. Pendant ce temps, parsemez la tranche de pain de gruyère et passez-la au grill quelques minutes.