



Soupe d'hiver aux pommes et croûtons

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
345 kcal	9,9 g	4,72 g	24,4 g	4,27 g	16,3 g	42,7 g
17 %	11 %	11 %	27 %	85 %	38 %	8 %

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1.2kg de légumes pour soupe en sachet au choix
- 2 pommes bio
- 80g de jambon blanc en tranches
- 60g de fromage râpé au choix
- 1/2 baguette grise
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 10g de beurre
- 1 cs rase de sucre
- Poivre, sel

Préparation

1. Mettre les légumes dans une casserole, ajouter 1.2L d'eau et les cubes de bouillon. Poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Mixer.
2. Pendant ce temps, tailler les pommes non épluchées en dés et les faire fondre pendant 5 à 10 minutes à petit feu dans une poêle avec le beurre. Les saupoudrer de sucre, les poivrer, les saler très légèrement, et augmenter un peu le feu pour les caraméliser pendant quelques minutes. Réserver au chaud.
3. Préchauffer le four en position grill.
4. Couper la baguette en 8 tranches et les toaster légèrement.
5. Garnir chaque morceau avec du jambon et du fromage râpé. Les faire gratiner sous le grill (à surveiller !).
6. Servir chaque bol de soupe avec les pommes et les croûtons.