

# Soupe de pommes de terre

## CHAUDE / FROIDE



5 g	250 g	Huile de colza
10 g	50 g	Oignons
20 g	100 g	Poireaux, blanchis, préparés
50 g	200 g	Pommes de terre type C
250 g	1250 g	Bouillon
4 g	20 g	Marjolaine
20 g	100 g	Crème 35 %
2-3 mes.	10-15 mes.	ThickenUP® Clear
10 g	50 g	Resource® instant protein
10 g	50 g	Huile de colza
		Sel, poivre

ENTRÉES

### Astuce !

Au printemps, à la place de la marjolaine, il est possible d'utiliser de l'ail des ours frais.

### Préparation

Couper les poireaux, les oignons et les pommes de terre en cubes, les faire revenir dans l'huile de colza. Ajouter du bouillon et porter à ébullition. Ajouter la marjolaine hachée et laisser légèrement mijoter pendant environ 45 minutes. Puis mixer finement, saler et poivrer.

Incorporer la crème et **ThickenUP® Clear** puis épaissir jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Délayer **Resource® instant protein** dans l'huile de colza et ajouter à la soupe.

UNE PORTION  
CONTIENT:

É: 218 kcal  
P: 10,3 g  
G: 7 g  
L: 12 g