

Soupe de laitue

L'avis NutriDiet

Energie :

28 kcal pour 100g de soupe

296 kcal pour 100g de croustons

Riche en : vitamine A, K et B9 et antioxydants

1 portion légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la soupe

1 oignon

1 échalote

1 cs d'huile d'olive vierge extra

2 laitues

500 ml de bouillon de volaille

100 ml de lait

1 jaune d'œuf

sel, poivre, muscade râpée, parmesan râpé

Pour les croûtons

200 g de pain de campagne

4 cs d'huile d'olive vierge extra

2 gousses d'ail

1 brin de romarin

Pour la soupe :

Coupez finement l'oignon et l'échalote et faites-les revenir dans une casserole dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Pendant ce temps, lavez soigneusement les feuilles de laitue.

Ajoutez-les dans la casserole et faites-les revenir une minute.

Ajouter le bouillon de volaille, le sel, la muscade râpée, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Ajouter le lait et le jaune d'œuf et faites cuire encore 5 minutes.

Mixez la soupe et servez aussitôt.

Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, saupoudrez de parmesan râpé et de poivre du moulin.

Pour les croûtons :

Préchauffez votre four à 200°

Coupez le pain en dés et mettez-les dans un grand bol.

Ajoutez l'huile d'olive, l'ail écrasé et le romarin. Mélangez bien et laissez reposer un peu pour que les croûtons s'imprègnent davantage des saveurs.

Étalez sur une plaque de cuisson antiadhésive et enfournez jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés.

Astuce : Vous pouvez rajouter 100 g de lardons fumés dans la casserole avec l'oignon et l'échalote pour un goût plus prononcé