

Soupe à la patate douce et aux tomates ww (Cook'in ou non)



Pour 4 pers / 6 pp par pers

- 600 à 700 gr de patate douce
- 250 gr de tomates
- 2 cc d'huile neutre
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 bouillons cube
- 1 litre d'eau

- thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre

Épépiner les tomates et les couper en dés, réserver.

Éplucher les patates douces et couper en cubes, réserver.

Au Cook'in

Couper l'oignon en 4, les gousses d'ail en 2 et les mettre dans le bol du Cook'in et mixer 10s, vit 6.

À l'aide de la spatule racler les bords du bol, rajouter l'huile et programmer 2min, 110°, vit 2.

Ajouter ensuite les légumes, l'eau, les 2 bouillons cube, le thym et la feuille de laurier et programmer 20 min, 120°, vit 2.

À la fin de la cuisson, retirer la feuille de laurier, rajouter la crème, saler, poivrer et mixer 3 fois turbo (ou plus en fonction de la consistance souhaitée).

À la casserole

Émincer l'oignon, hacher l'ail.

Dans une grande casserole faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant 1 min en remuant.

Ajouter ensuite les légumes, l'eau, les 2 bouillons cube, le thym et la feuille de laurier. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Vérifier que les légumes soient cuits et retirer la feuille de laurier, Rajouter la crème, saler poivrer et mixer jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.