

Potage léger aux trois huiles Bio

Envie d'une soupe légère, végétale et goûteuse d'après les fêtes ? Edda du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous propose ce potage léger aux légumes de saison, assaisonné avec notre **huile Trois Huiles Bio**. Réconfortant, sain, plein de saveurs et textures, c'est le plat détox parfait à déguster tous les soirs !

- 4 Pers.
- 10 Min.
- 20 Min.

Ingrédients

- 2 petites carottes
- 2 poireaux moyens (sans le vert)
- 2 petites branches de céleri (sans les feuilles)
- 2 feuilles de chou frisé
- 1 petite pomme de terre
- 1 feuille de laurier
- Quelques feuilles de pousses d'épinards
- Quelques feuilles de persil plat
- **Trois Huiles Vierges Bio**
- Sel
- Poivre

Préparation

Épluchez les carottes et la pomme de terre et coupez-les en petits dés. Émincez les poireaux et coupez le céleri en dés.

Dans une casserole, versez 2 cuillères à soupe d'**huile Trois Huiles Vierges Bio**. Faites légèrement chauffer puis ajoutez les poireaux, la pomme de terre et les carottes.

Faites cuire 2 minutes, ajoutez un peu de sel, le laurier et couvrez d'eau au double de volume.

Portez à frémissement 10 minutes puis ajoutez le chou ciselé et les pousses d'épinards. Laissez cuire encore 5 minutes (la pomme de terre doit être tendre ainsi que les carottes).

Salez, poivrez, ajoutez du persil et un filet d'**huile** avant de servir bien chaud.

Astuces

Pour une touche plus gourmande, vous pouvez le servir avec du parmesan, des pâtes ou le cuire avec des restes de poulet rôti.

D'autres recettes de soupe

Soupe de carottes et patates douce au lait de coco

Soupe d'automne à la courge, aux marrons et huile d'olive bio

Soupe Thaï aux crevettes, huile d'olive Bio

La soupe de poires au pain d'épices