

Recette soupe de laitue à la menthe 4 personnes.

préparation : 45min

- 15 g de beurre allégé
- 1 grosse laitue (280 g)
- 1 petit oignon (80 g)
- 2 c à café de menthe fraîche hachée
- 1 c à soupe de farine (15 g)

- 450 ml de lait (450 g) écrémé
- 150 ml de bouillon de poulet (150 g) ou 150 g d'eau et 5 g de fond de volaille
- Sel, poivre fraîchement moulu
- 10 cl crème (100 g)
- Brins de menthe pour garnir

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter laitue, oignon, menthe hachée. Couvrir, cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes. Retirer du feu et incorporer la farine, le lait, le bouillon, le sel et le poivre.

Remettre sur le feu et porter à ébullition en remuant sans cesse, puis laisser mijoter très doucement, en couvrant pendant 10 à 15 minutes.

Passer la soupe.

Verser dans une casserole propre, incorporer la crème et réchauffer sans laisser bouillir. Servir chaud ou légèrement refroidie. Garnir de brins de menthe.