

Soupe d'automne aux chips de céleri

Mise en place/préparation: 45 min
pour env. 1 litre

200 g de carottes, en rondelles
200 g de carottes jaunes, en rondelles
200 g d'oignons, grossièrement hachés
1 c. à café d'huile
8 dl d'eau
1½ c. à café de sel
1 c. à soupe de crème fraîche
½ c. à café de cumin
un peu de poivre blanc

Faire revenir carottes et oignons dans l'huile chaude. Ajouter l'eau, porter à ébullition, saler. Réduire la chaleur, laisser cuire doucement env. 30 min à couvert. Pendant ce temps, préparer les chips de céleri. Réserver quelques rondelles de carottes pour le décor, mixer finement le reste de légumes avec le liquide. Incorporer la crème fraîche, assaisonner la soupe, bien chauffer, dresser, décorer, présenter avec les chips de céleri.

Chips de céleri

1 gros céleri

huile de friture (env. 1 dl)

¼ de c. à café de sel

Éplucher le céleri, couper en grandes tranches ultra-fines, éponger avec du papier absorbant. Frire par portions dans une poêle, dans l'huile bien chaude (voir petite photo), jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, retirer, égoutter sur du papier absorbant. Garder en attente au chaud dans le four à 60°C (porte entrouverte). Saler les chips juste au moment de servir.



Peut se préparer à l'avance: préparer la soupe sans la crème fraîche env. 1 jour à l'avance. Préparer les chips de céleri env. 1 heure avant.

Par personne, sans chips: lipides 3 g, protéines 2 g, glucides 7 g, 254 kJ (61 kcal)

Par personne, avec chips: lipides 28 g, protéines 2 g, glucides 8 g, 1207 kJ (288 kcal)

al dente



Frire les chips dans l'huile bien chaude, p. ex. dans une poêle Kuhn-Rikon.