



Soupe aux trois oignons

Recette minceur, recette gourmande!

Ingrédients pour 4 personnes

200 grammes d'oignons rouge, finement émincés
100 grammes d'oignons blancs, finement émincés
100 grammes de petits oignons, finement émincés
1/2 gousse d'ail
1 litre de bouillon de poulet
poivre et sel
huile d'olive
4 tranches de pain complet grillées
25 grammes d'emmental râpé ou de fromage de chèvre, au choix

Préparation

1. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocote et y ajouter les oignons. Laisser fondre à découvert pendant 15 minutes et remuant régulièrement.
2. Ajouter l'ail.
3. Porter le bouillon à ébullition et le verser sur les oignons. Mélanger et laisser mijoter pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
4. Déposer une tranche de pain saupoudrée de fromage au centre de chaque assiette de convive et y verser la soupe.

Bon appétit!