



**THIBAUT  
SAJOT**

**ASTRAL RESTAURANT**

3 rue Salsa  
Lyon 2e arrondissement



Image non contractuelle

## SOUPE DE NOS GRANDS-MÈRES

par Ronan Lavillaugouet  
et Thibaut Sajot

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 400g de pommes de terre
- 200g de carottes
- 150g de poireaux
- 1 oignon moyen
- 25g de beurre doux
- 10cl de crème fraîche
- 1 cube de bouillon de légumes + 80cl d'eau ou 40cl de bouillon maison
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

1. Eplucher et couper tous les légumes en morceaux réguliers.
2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre.
3. Ajouter les légumes et l'oignon.
4. Faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes pour développer les arômes.
5. Mouiller avec le bouillon de légumes et l'eau. Saler, poivrer.
6. Porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 20 minutes à feu doux (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).
7. Mixer finement (au blender ou au mixeur plongeant) jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée.
8. Ajuster la quantité d'eau nécessaire pour atteindre environ 2 litres de soupe.
9. Incorporer la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement. Mixer de nouveau pendant 30 secondes pour émulsionner.

