

Cuisinez!

La soupe du lendemain

Ingrédients

Ingrédients principaux

Reste de bouillon à fondue

1,5 litre (6 tasses) d'eau (ou plus si le bouillon a beaucoup réduit)

2 oeufs

500 ml (2 tasses) d'épinards frais hachés

Parmesan fraîchement râpé au goût

Préparation

Étapes principales

Dans une grande casserole, porter à ébullition le reste de bouillon à fondue et l'eau.

Pendant ce temps, battre les oeufs dans un bol moyen. Verser dans le bouillon en ébullition en remuant légèrement afin de créer des filaments.

Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes.

Goûter à la soupe : si elle est trop salée, ajouter un peu d'eau pour diluer davantage le bouillon.

Au moment de servir, saupoudrer chaque portion de parmesan. Accompagner de craquelins si désiré.



Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

NOTE

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

117

Protéines

7 g

Lipides

5 g

Glucides

7 g

Fibres

1 g

Sodium

200 mg