



Soupe à l'oignon gratinée

Pour les froides soirées d'hiver, quoi de mieux qu'un potage bien chaud ? Préparez la traditionnelle soupe à l'oignon gratinée en un tour de main. Servie bien chaude, elle en reste très légère, accompagnée de quelques croûtons. Cette recette de soupe à l'oignon gratinée vous est proposée par Edvige Ralahy, diététicienne - Valeur nutritionnelle pour 1 personne : 137kcal.

PRÉPARATION :



Préparation

15 min

Cuisson

30 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

5 gros oignons jaunes

1 cube de bouillon de volaille

1,5 l d'eau

1 c. à soupe de farine

½ baguette

100 g de gruyère râpé allégé

1 c. à soupe de crème fraîche épaisse à 3 % de MG

1 noisette de beurre

1 branche de thym

1 feuille de laurier

Sel

Poivre

1.

Pour commencer la préparation de votre soupe à l'oignon gratinée, déposez le cube de bouillon de volaille dans une grande casserole remplie d'eau avec la branche de thym et la feuille de laurier. Portez à ébullition.

2.

Épluchez les oignons jaunes et émincez-les finement. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre. Salez légèrement et poivrez à votre convenance. Saupoudrez-les de farine et mélangez avec une spatule en bois.

3.

Ajoutez les oignons émincés dans le bouillon de volaille chaud, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 min minimum (plus la cuisson sera longue, plus les saveurs se dégageront). En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche épaisse. Remuez doucement. Pendant ce temps, coupez la baguette en 8 tronçons (2 par pers.) Répartissez-y le fromage râpé puis faites-les gratiner sous le gril du four pendant quelques minutes.

4.

Servez la soupe à l'oignon gratinée bien chaude dans des tasses ou des bols avec les croûtons de baguette grillée.

© cuisineaz.com