

# SOUPE VITAMINÉE

## aux tortellinis

Par personne



Préparation: 20 minutes  
Cuisson: 20 minutes

### Pour 2 personnes:

- 3** 140 g de maïs (en conserve, poids égoutté)
- 0** 1/4 bouquet de persil
- 0** 1 oignon
- 0** 200 g de carottes
- 0** 1 gousse d'ail
- 1** 1 cc d'huile d'olive
- 0** 2 cc de concentré de tomates
- 0** 1 litre de bouillon de légumes (1 CS de poudre p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0** Sel, Poivre, paprika en poudre
- 0** 1 pincée de sucre
- 2** 100 g de petits pois (surgelés)
- 11** 120 g de tortellinis au fromage, secs

**1.** Laisser égoutter le maïs. Laver, essorer et hacher le persil. Peler et couper en dés l'oignon et les carottes. Presser l'ail.

**2.** Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon et les carottes. Ajouter le concentré de tomates. Déglacer avec le bouillon de légumes. Assaisonner avec le sel, le poivre, le paprika et le sucre.

**3.** Ajouter les petits pois, le maïs et les tortellinis. Laisser mijoter le tout 10 à 15 minutes. Saler et poivrer la soupe. Garnir de persil. Servir.