

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.