

Ingrediënten
4 personen, 4 ProPoints

500 ml Eau

100 g Pomme de terre

400 g Maïs

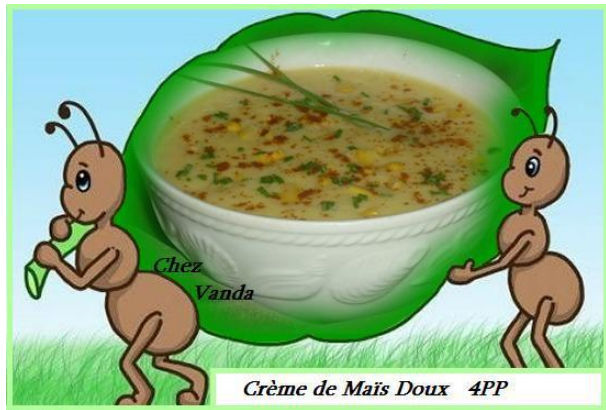
250 ml Lait écrémé

2 cc Beurre

1/2 cc Paprika

Quelques brins de Ciboulette

Sel & Poivre



Recept

Porter à ébullition 500 ml d'eau salée.

Éplucher la pomme de terre puis la couper en morceaux ,la faire cuire 10 min dans l'eau bouillante

Pendant ce temps, ciseler la ciboulette ,égoutter le maïs (réserver en 2CS) ,mettre le reste à cuire avec la pomme de terre pendant 10 min.

Verser dans le blender et mixer .

Ajouter le lait ,mixer de nouveau pour avoir une crème lisse et onctueuse .

Ajouter les grains de maïs réservés et le beurre.

Réchauffer 5 min avant de servir dans des bols.

Ajouter la ciboulette ciselée et le paprika

Info Martine Lycke 23/09/2013

Soep is tamelijk dik, dus wat meer water mag + misschien een bouillonblokje toevoegen en geen zout

Bron



Perdre du poids tout en se régalant ,c'est possible ♥ Chez Vanda , vous trouverez des #recettesWW et autres recettes allégées comptées en points m'ayant permis de perdre 39 kgs .(cuisson traditionnelle ou dans l' #omnicuiseur Vitalité)

<http://www.chezvanda.com/2014/12/creme-de-mais.html>

Recette extraite du livre WW * les soupes de 2009*...

<https://www.facebook.com/pages/Vanda-et-ses-recettes-WW/360145977405192>

Fotos

