La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

Le bouillon de légumes

Préparation

Laver, éplucher et couper tous les légumes en morceaux.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les légumes.
Couvrir d'eau ; ajouter les aromates (piquer les clous de girofle dans un oignon).
Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire environ 45 minutes.
Couper la source de chaleur et laisser «infuser» 15 minutes.

Astuces :
- *Si les légumes sont bio, l'épluchage des carottes et navets est facultatif.*
- *Le bouillon se décline de multiples façons et selon les saisons; il peut être réalisé à partir de la plupart des légumes : potiron, fenouil, haricots, poivron, courgette... De quoi éviter le gaspillage en toute saison !*
- *Préparé la veille, c'est encore meilleur!*
- *En fin de cuisson et pendant le temps d'infusion, on peut éventuellement ajouter des petites pâtes (ex. vermicelles, risoni...).*

Adapté de www.marmiton.org

Ingrédients pour 4 personnes

- *2 oignons*
- *4 gousses d'ail*
- *1 branche de céleri*
- *2 carottes*
- *2 navets*
- *2 petits poireaux*
- *1,5 litre d'eau*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *4 clous de girofle*
- *Thym et laurier*
- *Poivre selon goût*

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT – Observatoire de la Santé – HD Hainaut Développement
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 – 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock