La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

La soupe aux asperges

Ingrédients
pour 4 personnes

- 500g d'asperges blanches
- 2 belles pommes de terre
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de lait entier
- 500 ml de bouillon de légume «maison» (ou 1 cube dilué dans 500 ml d'eau)
- Poivre selon goût
- Herbes aromatiques fraîches et hachées pour la décoration (persil, ciboulette...)
- 1 cuillère à café de curry en poudre

Préparation

Peler les asperges avec un éplucheur économique (pas sur les pointes). Les rincer sous l'eau. Retirer la base des tiges fibreuses (+/- 1,5cm) et couper les asperges en tronçons.
Éplucher et laver les pommes de terre, le blanc de poireau et l'oignon. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon et le poireau émincé, les pommes de terre coupées en dés et les asperges.
Ajouter le lait et le bouillon de légumes. A la reprise de l'ébullition, réduire la source de chaleur et laisser mijoter pendant 25 minutes. Mixer le velouté. Au besoin, le filtrer à l'aide d'un chinois pour récupérer les parties fibreuses de l'asperge. Remettre le velouté dans la casserole.
Poivrer selon le goût. Si le velouté est trop épais, ajouter un peu de lait. S'il est trop liquide, le remettre chauffer (à feu doux) sans couvercle pendant une dizaine de minutes. Répartir dans les assiettes et garnir avec des herbes fraîches et une pincée de curry en poudre.

Astuces :
- *On peut également décorer avec quelques pointes d'asperges vertes sautées dans un peu d'huile d'olive.*
- *Accompagner éventuellement d'une tranche de pain grillé et frotté d'ail.*

Adapté de https://ellemijotequelquechose.com

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

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