La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

La soupe aux chicons

Ingrédients
pour 4 personnes

- 6 chicons
- 3 pommes de terre
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- ½ l d'eau
- ¼ à ½ l de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre selon goût

Préparation

Couper la base des chicons ; au besoin, enlever la première feuille.
Passer les chicons sous l'eau, les essuyer, puis les détailler en tronçons de 1 cm de large (retirer le cœur si on veut éviter trop d'amertume).
Emincer les échalotes et l'ail.
Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les chicons, les échalotes et l'ail. Ajouter les pommes de terre et couvrir d'un demi-litre d'eau.
Cuire environ 15 minutes (vérifier la cuisson des pommes de terre).
Ajouter le curry et le poivre selon le goût. Mixer.
Allonger avec le lait, jusqu'à la consistance souhaitée.
Remettre à chauffer quelques minutes.
Décorer avec quelques cerneaux de noix.

Astuces :
Pour une version plus festive, les cerneaux de noix peuvent être remplacés par quelques lanières de jambon de pays, préalablement dorées à la poêle (revêtement antiadhésif, sans ajout de matière grasse).

Adapté de www.marmiton.org

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