La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe de céleri-rave

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 céleri-rave frais
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Thym (frais ou séché)
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée (fraîche ou surgelée)
- Poivre selon goût

Préparation

Éplucher et laver le céleri, l'oignon et l'ail; les couper en petits morceaux. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon et l'ail.

Ajouter les morceaux de céleri-rave, le thym et le laurier. Couvrir aux ¾ d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ. Retirer la feuille de laurier et mixer le potage. Poivrer selon le goût et décorer de ciboulette hachée. Servir avec du pain frais ou grillé.

Astuces :
- Ce potage peut être réalisé avec 1 kg de céleri-rave surgelé.
- Pour un effet plus velouté, ajouter un peu de lait.

Adapté de www.marmiton.org

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

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Éditrices 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