La soupe
cette potion magique

La soupe de cerfeuil

Préparation

Laver soigneusement le cerfeuil. L'égoutter. Prélever les feuilles, les hacher et les réserver.
Eplucher, laver et émincer les oignons, l'ail et le blanc de poireau.
Éplucher, laver et couper les pommes de terre.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter le poireau, les pommes de terre, les tiges du cerfeuil. Laisser cuire quelques minutes.
Verser ensuite l'eau et porter à ébullition. Laisser frémir 20 minutes à couvert.
Mixer finement la soupe. Au besoin, ajuster la consistance: ajouter un peu d'eau ou de lait si c'est trop épais ou laisser réduire une dizaine de minutes sans couvercle si c'est trop liquide.
Ajouter le cerfeuil frais, haché. Remettre une minute sur la source de chaleur sans couvercle afin de garder la couleur bien verte du cerfeuil. Poivrer selon le goût.

Adapté de https://www.biendecheznous.be

Ingrédients
pour 4 personnes

- *150 g de cerfeuil frais*
- *2 oignons*
- *4 gousses d'ail*
- *4 pommes de terre moyennes*
- *1 blanc de poireau*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *¾ litre d'eau*
- *Poivre selon goût*

été *automne* *hiver* *printemps*

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