La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe de laitue et persil

Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 laitues
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon
- 3 pommes de terre farineuses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50cl d'eau
- 50cl de lait
- Poivre selon goût

Préparation

Nettoyer les laitues et le persil ; éventuellement, garder les cœurs de laitue pour une salade.

Éplucher et laver les pommes de terre ; les couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé.

Ajouter les laitues coupées grossièrement, le persil (bouquets et branches) ; laisser fondre à feu doux, ajouter les pommes de terre.

Mouiller avec de l'eau et du lait (dans des proportions de 50/50). Garder en tête que les laitues restituent beaucoup d'eau.

Laisser mijoter 15 minutes (vérifier la cuisson des pommes de terre). Poivrer selon le goût. Mixer et servir chaud, éventuellement avec du pain frotté d'ail et légèrement grillé.

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