La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

La soupe d'épinards

Ingrédients
pour 4 personnes

- 500 g d'épinards frais
- 2 pommes de terre, épluchées et lavées
- 4 gousses d'ail épluché
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de pignons de pin, d'amandes effilées, de noisettes concassées ou de cerneaux de noix (facultatif).
- 1 cuillère à café de curry
- Poivre selon goût

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'échalote préalablement épluchés, lavés et émincés.
Ajouter les épinards frais nettoyés et les 2 pommes de terre coupées en morceaux.

Laisser réduire pendant quelques minutes.
Assaisonner avec le curry ; ajouter de l'eau (quantité variable selon que l'on aime une soupe épaisse ou non). Garder en tête que les épinards restituent beaucoup d'eau.
Couvrir et cuire pendant 10 minutes environ.
Mixer le tout. Servir chaud.
Eventuellement, parsemer de pignons de pin, d'amandes effilées, de noisettes concassées ou de cerneaux de noix grillés dans une poêle à revêtement antiadhésif et sans ajout de matière grasse (noisettes et noix sont des produits plus locaux que pignons et amandes)
On peut aussi servir ce potage avec des croûtons de pain frotté d'ail et passé légèrement sous le grill.

Adapté de www.marmiton.org

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

Province de Hainaut – Observatoire de la Santé – HD Hainaut Développement
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