La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

La soupe poires- navets
à la ciboulette

Préparation

Nettoyer et hacher les échalotes.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
Y faire revenir légèrement les échalotes.
Ajouter les navets et les pommes de terre, préalablement épluchés, nettoyés et coupés en morceaux.
Couvrir aux ¾ d'eau, porter à ébullition puis cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.

Ajouter les poires pelées et coupées en cubes ainsi que le morceau de gingembre frais. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres.
Assaisonner de poivre, de cannelle selon le goût ;
ajouter le gingembre en poudre si besoin (si du gingembre frais n'a pas été utilisé).
Mixer le potage. Garnir de ciboulette hachée et déguster.

Adapté d'une recette réalisée par le CPAS de Colfontaine dans le cadre de la fête de la soupe, édition 2014.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 botte de navets
- 2 poires fraîches
- 4 petites pommes de terre
- 2 échalotes
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée (fraîche ou surgelée)
- 1 petit morceau de gingembre frais (ou 1 cuillère à café de gingembre en poudre)
- 1 petite pincée de cannelle
- Poivre selon goût

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