La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe aux poireaux
et carottes

Préparation

Éplucher (sauf si bio) et laver les carottes. Eplucher, laver et émincer l'oignon et les poireaux. Couper les carottes en rondelles.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les poireaux et l'oignon.

Ajouter les carottes. Couvrir aux ¾ d'eau et cuire à feu doux pendant 15 minutes environ. Assaisonner de cumin et poivrer selon le goût. Mixer le potage. Décorer éventuellement d'un peu de cerfeuil haché. Déguster bien chaud.

Astuces :
- Ce potage peut être réalisé avec ½ kg de poireaux surgelés.
- Ce potage peut se réaliser avec des panais, en remplacement des carottes ou en mélange.

Adapté de www.marmiton.org

Ingrédients
pour 4 personnes

- 3 poireaux
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil pour décorer (facultatif)
- 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

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