

Potage de légumes verts

Ingédients (pour 4 pers) :

- 1 oignon
- Epinards (300 g)
- 1 bouquet de cerfeuil frais
- Fanes (= les feuilles) d'1 botte de radis
- 1 à 2 c.à.s. de beurre ou d'huile d'olive
- 1 pomme de terre à chair farineuse
- 1 cube de bouillon aux légumes dégraissé
- 1 bouquet garni : thym, laurier
- Sel, poivre

Préparation :

1. Epluchez, lavez et coupez grossièrement les épinards, le cerfeuil, les fanes de radis, la pomme de terre et l'oignon.
2. Faites suer l'oignon dans la matière grasse.
3. Ajoutez les épinards, le cerfeuil et les fanes de radis, laissez suer quelques minutes.
4. Mouillez avec le cube de bouillon reconstitué et ajoutez la pomme de terre coupée.
5. Ajoutez le bouquet garni composé de thym et de laurier mis dans une boule à thé.
6. Laissez cuire 15 – 20 minutes, casserole fermée.
7. Retirez le bouquet garni et mixez et assaisonnez selon votre goût.

Variantes :

Ce potage peut être réalisé avec d'autres légumes verts de saison : cresson, mâche, pourpier, roquette, poireau, brocoli, etc.

Vous pouvez remplacer la pomme de terre par 1 poignée de flocons d'avoine, qui constituent un très bon liant.

