

La recette. Soupe de fanes de radis

Ce week-end, une recette zéro déchets pour la cuisine : la soupe de fanes de radis !

Ingrédients :

- Les fanes de 2 bottes de radis bio
- 1 cuillère. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse pomme de terre
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à café de gros sel

Préparation

-Coupez le feuillage des radis, sans le jeter et gardez les radis pour une autre recette. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide. Laissez-les égoutter.

-Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux.

-Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-leur rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dès de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

-Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines.

-Mixez. Goûtez. Ajustez l'assaisonnement. Servez.

Pour varier

Cette soupe peut être réalisée avec d'autres plantes vertes : oseille, cresson, ortie blanche. Vous pouvez ajouter un trait de crème liquide avant de déguster.

Recette issue du site <https://cuisine-libre.fr>