

La recette. Soupe de rutabaga à l'ail rôti

Le rutabaga est un légumes-racine, classé encore bien souvent dans la catégorie des « légumes anciens ». Il a été particulièrement consommé pendant la seconde guerre mondiale. Riche en fibres, potassium et vitamine C, il est aussi diurétique. On peut le manger cru ou cuit, en automne ou en hiver. Voilà justement une recette de soupe pour se réchauffer, qui mêle rutabaga, ail, carottes et thym.

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 3 belles branches de thym frais
- 700 g de rutabaga
- 600 g de carottes
- 750 ml de bouillon de légumes
- 250 ml de lait
- 400 g de haricots blancs cuits
- 1 pincée de sel

Préparation

Préparer les ingrédients. Peler et émincer finement l'ail. Éplucher les légumes et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée (environ 1 cm d'épaisseur). Laver le thym. Rincer et égoutter les haricots.

Chauffer doucement l'huile dans une grande casserole et y faire fondre l'ail, avec une pincée de sel. Ajouter le rutabaga, les carottes et 2 branches de thym. Faire revenir une minute, sans brûler l'ail.

Ajouter le bouillon et le lait, porter à ébullition, puis laisser mijoter doucement et à couvert pendant 20 à 30 minutes. Les légumes doivent être tendres sans tomber en purée.

Ajouter enfin les haricots pour les réchauffer 3 minutes. Retirer les branches de thym. Goûter, ajuster l'assaisonnement

Servir très chaud et saupoudrer du reste de thym.