

Soupe froide (ou chaude) de laitue

Vous n'arrivez pas à utiliser vos laitues et vous ne voulez pas les jeter au bac à compost. Cette soupe provenant de Ricardo est pour vous.

Les ingrédients

- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées – réduire la quantité si c'est de l'ail canadien
- 30 ml ou 2c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml ou 2 tasses de lait
- 500 ml ou 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 1,5 litre ou 6 tasses de laitue frisée, hachée grossièrement, tassée
- Sel et poivre au goût



Préparation :

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le lait, le bouillon et la pomme de terre. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Ajouter la laitue et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la soupe soit complètement refroidie. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter du bouillon de poulet au besoin.

NOTE

Cette soupe se sert aussi chaude.

Source : [Recette de brownies au zucchini facile et délicieuse!](#)

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2021-07-04

<http://www.jardinslaprairie.com>