

## Soupe bettes à cardes

À la fin de la saison, malgré les nuits plus froides incluant de légers gels, les bettes à cardes seront encore belles. Pourquoi ne pas les transformer en une soupe réconfortante pour la saison plus fraîche?

Cette recette a été conçue à la bonne franquette en y allant seulement de proportions.

<b>Les ingrédients</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 plants moyens de bettes à cardes.</li><li>• 4 oignons hachés grossièrement.</li><li>• 5 gousses d'ail écrasées.</li><li>• 5 carottes moyennes râpées.</li><li>• 4 bâtons de céleri.</li><li>• 5 grosses patates coupées en dés grossiers.</li><li>• Environ 5 tasses d'eau ou de bouillon de poulet.</li><li>• 5 c. table de sauce soya.</li><li>• Poivre et sel au goût.</li></ul>	<b>La préparation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bien laver les tiges et les feuilles des bettes pour enlever la terre et le sable; utiliser seulement les belles feuilles et tiges. Hacher finement les tiges et les feuilles pour éviter d'avoir une soupe pleine de fibres. Mettre de côté.</li><li>• Dans une casserole faire suer l'oignon et l'ail.</li><li>• Ajouter les carottes, les bettes à cardes hachées, le bouillon, les patates, la sauce soya, sel et poivre.</li><li>• Amener à ébullition pendant 15 minutes puis laisser mijoter pendant 15 autres minutes.</li><li>• Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur ou un mélangeur.</li></ul>
--	---

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

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2019-10-15

<http://www.jardinslaprairie.com>