



Cuisine et
dépendances

Potage au vert



Les feuilles vertes des poireaux ne sont pas toujours faciles à cuisiner : dures, moins digestes que les blancs de poireaux, elle nécessitent d'être cuites plus longtemps. Elle sont pourtant très riches en vitamines et minéraux et il serait dommage de les jeter. Il faut par contre prendre des légumes très frais et retirer les parties les plus abîmées. Avec quelques feuilles de chou vert et une carotte, on obtient une belle soupe verte très savoureuse.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 à 6 feuilles de chou vert frisé
- les feuilles vertes de 3 poireaux bien frais
- 1 grosse carotte
- sel, poivre

Préparation :

Laver les poireaux à grande eau pour éliminer la terre. Couper les pieds chevelus et séparer la partie verte de la partie blanche. Conserver les pieds de poireaux pour une autre utilisation.

Peler la carotte, couper en rondelles.

Émincer grossièrement les feuilles vertes des poireaux.

Prélever les premières feuilles d'un chou vert, couper chaque feuille en 4.

Placer tous les légumes dans une cocotte-minute et ajouter 1 L d'eau. Couvrir et laisser cuire une demi-heure. Saler, poivrer en fin de cuisson.

Mixer le potage, et servir bien chaud.

Le 17 Février 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/02/17/index.html>