

DISCO SOUPE BRUXELLES (SEEDFACTORY) 24 OCTOBRE 2015

SOUPE DE POTIRON ET CAROTTE AU GINGEMBRE BIO

Ingrédients

Potiron, carottes, gingembre frais, gousses d'ail, oignons, persil, Bouillon, sel

Preparation

1. Coupez-le en gros cube le potiron
2. Épluchez les carottes et faites des tronçons de 2cm.
3. Coupez 2cm de racine de gingembre, épluchez-le et coupez-le en lamelles.
4. Épluchez les gousses d'ail, fendez les en deux. Coupez les oignons
5. Dans une casserole mettez tous les ingrédients que vous avez préparés avec une cuillère d'huile d'olive
6. Recouvrez d'eau ou de bouillon, ajoutez une pincée de sel gris et faites chauffer sur feu moyen à couvert pendant 20min.

Mixez la soupe et servez là.

VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR ET DE CÉLERI-RAVE BIO

Ingrédients

Topinambours, oignon, haché, Gousse d'ail, hachée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, bouillon, céleri-rave pelé et coupé en cubes (environ 1 petit), Persils ou coriandre, Sel et poivre

Préparation

1. Peler les topinambours et les plonger dans de l'eau froide. Les couper en 3 morceaux environ. Réserver.
2. Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le bouillon, le topinambour et le céleri-rave. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Ajouter du bouillon au besoin. Saler et poivrer. Servir le velouté et décorer de feuilles de céleri ou de pousses.

Note

Le topinambour, ou artichaut de Jérusalem, contient de l'inuline, une fibre prébiotique pouvant nourrir certaines bonnes bactéries dans notre intestin. Cet avantage peut toutefois aussi avoir un effet gazogène.

Si vous ressentez cet effet, consommez le topinambour en petites quantités à la fois.