

Soupe de feuilles de blettes et pommes de terre

Voici une recette de soupe qui vous permettra d'utiliser les **feuilles des blettes** plutôt que de les jeter. En effet, il n'y a pas que les **côtes des blettes** qui se consomment ! Les feuilles aussi se cuisinent, en **épinards** par exemple ou encore en **velouté**. Ici, j'ai fait au plus simple : ma **soupe** contient les **feuilles des blettes**, des **pommes de terre**, de l'ail et de l'oignon, et j'en ai profité pour ajouter également quelques **fanes de radis** que j'avais sous la main à ce moment là, mais il n'y a rien d'obligatoire. Voilà, pas besoin d'en dire bien plus, je vous laisse découvrir la recette de cette soupe !



Préparation : 35 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 demi gousse d'ail

3 grosses pommes de terre

240 g de feuilles de blettes

15 g de fanes de radis (facultatif)

1 cube de bouillon de légumes

1 litre d'eau chaude

Du sel et du poivre

Quelques traits de crème liquide



Préparation :

1. Commencez par nettoyer et couper tous les ingrédients : épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes grossiers. Émincez l'oignon et la demi gousses d'ail après avoir enlevé les germes.
2. Nettoyez les feuilles des blettes préalablement séparées des côtes, et enlevez à l'aide d'un couteau les nervures les plus épaisses.
3. Faites la même chose avec les fanes de radis si vous avez une botte de radis sous la main.
4. Dans un grand faitout, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail et l'oignon émincés et faites suer le tout, sans coloration, pendant 3 minutes à feu moyen.
5. Ajoutez les pommes de terre puis mélangez pendant 2 minutes.
6. Ajoutez ensuite l'eau chaude et le cube de bouillon de légumes. Salez légèrement, poivrez, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que vos cubes de pommes de terre soient presque cuits.
7. Ajoutez au bout des 20 minutes les feuilles de blettes et les fanes de radis, mélangez et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes.
8. Une fois la cuisson terminée, mixez la préparation, soit au blender soit avec un mixeur plongeant, jusqu'à l'obtention d'une soupe onctueuse.
9. Servez la soupe dans des grandes assiettes ou des bols, ajoutez un trait de crème liquide et dégustez bien chaud !