

La recette. Soupe à la pomme

Que faire des pommes qui ont perdu de leur croquant? Des compotes, des tartes? Choisissez celles qui font triste mine sur vos claies et réalisez cette recette de soupe simple et acidulée!

Ingrédients:

- 5 pommes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 grosses carottes
- 1/2 chou vert
- 1/2 tasse de lentilles corail
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- eau filtrée
- sel, poivre

Préparation:

Dans une grande casserole, faire revenir les oignons en lamelles et les gousses d'ail en petits dés jusqu'à ce qu'ils fondent et prennent une teinte dorée. Ajouter les pommes bio en quartiers avec la peau, les carottes en rondelles, le chou effeuillé dont on aura enlevé le trognon, la branche de céleri en tronçons. Recouvrir les légumes d'eau, puis ajouter les lentilles et une pincée de sel. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes. Mixer et ajouter du sel et du poivre.

Remarques:

En Inde, on propose des soupes à la pomme avec du curry; et au Japon, on ajoute volontiers de la cannelle.

Par gourmandise, on peut ajouter une pointe de crème fraîche ou de crème de soja.