

la soupe de fanes de carottes



Ingrédients

- un oignon
- de l'huile d'olive
- les fanes d'une botte de carottes
- 3 carottes
- 3 petites pommes de terre
- un bouillon cube
- 1,5 litre d'eau
- sel, poivre

Etapes

1. Epluchez et émincez grossièrement l'oignon. Nettoyez les carottes et les pommes de terre, et coupez-les en gros dés, sans les éplucher s'ils sont bio. Nettoyez soigneusement les fanes et hâchez-les. Ne gardez pas les plus grosse tiges.
2. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand il devient translucide, ajoutez les fanes, couvrez et laissez réduire pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes et les pommes de terre en dés et remuez. Mouillez avec 1,5 litre d'eau et ajoutez le bouillon. Laissez mijoter pendant environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson des carottes et des pommes de terre. Si elles sont tendres, vous pouvez passer à l'étape suivante, sinon prolongez un peu la cuisson.
4. Mixez finement la soupe. Enfin, salez et poivrez à votre convenance. C'est prêt !

