



RECETTES ZÉRO DÉCHET DÎNER ET SOUPER

ZERO WASTE
SWITZERLAND

SOUPE AUX LÉGUMES D'HIVER

RECETTE DE DORINDA



RÉALISATION : ENVIRON 30 MINUTES

Vous pouvez ajouter et varier les légumes selon vos goûts, préférences et ce que vous avez sous la main !

Au moment de servir, vous pouvez agrémenter la soupe de quelques herbes fraîches, un trait d'huile d'olive, huile de noisettes au autre, quelques fruits secs grossièrement hachés, un peu de crème fraîche...

INGRÉDIENTS

POUR 5-6 PORTIONS

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2-3 cm de gingembre frais
- 1 courge butternut
- 3-4 grandes carottes
- 1 panais
- Tout autre légume de saison

PRÉPARATION

1. Eplucher et couper grossièrement tous les légumes
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans de l'huile d'olive
3. Dans une casserole, mettre tous les légumes avec le mélange oignon, ail et gingembre
4. Couvrir d'eau
5. Faire cuire 15 à 20 minutes
6. Laisser refroidir légèrement et passer au mixeur

OÙ TROUVER...

... LES LÉGUMES ?

Tous les légumes peuvent être achetés sur des marchés locaux ou à l'Union Maraîchère et la Ferme de Budé par exemple

... DE L'HUILE D'OLIVE ?

Dans les magasins de vrac principaux (Bocal Local, Epicerie du Marché, Nature en Vrac, le NID...)