



Soupe de navets et de patates douces au gingembre et au citron

Par Amandine Geers

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 clou de girofle
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 grosse patate douce
- 2 beaux navets
- Le jus d'un demi citron
- persil haché

Eplucher l'oignon et les gousses d'ail. Dans une casserole, les faire revenir dans l'huile d'olive avec le clou de girofle et le gingembre pendant 3 minutes. Nettoyer les légumes sous un flet d'eau à l'aide d'une brosse. Eplucher la patate douce. Couper les légumes en dés réguliers. Les ajouter à la casserole et bien mélanger. Au bout de 2 minutes, couvrir d'eau et cuire pendant 10 à 15 minutes. Saler et poivrer légèrement. Vérifier la cuisson des légumes et servir aussitôt en ajoutant un flet de jus de citron et une cuillère de persil haché par personne.

Recettes extraites de « la meilleure façon de manger, en 70 recettes », par Amandine Geers et Olivier Degorce, aux éditions Thierry Souccar éditions.

Photos : Amandine Geers et Olivier Degorce

