



Potage fanes de radis



Ingrédients

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 carotte
- 3 ou 4 oignons nouveaux
- 1 à 2 gousses d'ail
- 150g de lentilles corail.
- Sel, poivre, curcuma
- Algues en paillettes
- 1 c à c de crème végétale ou de purée d'oléagineux : sésame, amande...

Préparation 10 mn - cuisson 15 mn

- Dans un « faitout spécial à fond épais » mettre les fanes de radis, la carotte coupée en rondelles, 3 ou 4 petits oignons émincés, les lentilles corail, une gousse d'ail coupée en quatre, sel, poivre, curcuma et algue en paillettes ; ajouter environ $\frac{3}{4}$ de litre d'eau.
- Porter à ébullition, couvrir, laisser frémir à feu doux 15 minutes.
- Passer la soupe au mixeur jusqu'à obtention d'un velouté, rajouter un peu d'eau bouillante si nécessaire.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Servir avec un filet de crème de votre choix ou d'une c à c de purée d'oléagineux.

EN SAVOIR PLUS

Les lentilles corail permettent d'une part l'épaississement de la soupe et d'autre part une meilleure conservation de la soupe que celle obtenue avec la pomme de terre qui a tendance à s'oxyder.