



Soupe de céleri aux radis roses



Ingrédients

- 400g de céleri rave
- Le jus d'un demi-citron
- 1 botte de radis
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 litre de bouillon de légumes en cube
- Cerfeuil
- Crème végétale

Préparation 20 mn - cuisson 15 mn

- Eplucher le céleri et le couper en cubes, les citronner aussitôt.
- Oter les fanes de radis que vous conserverez au réfrigérateur pour une autre soupe ou une quiche de légumes.
- Préparer les radis, les laver, les couper en rondelles, en réserver quelques-unes au frigo pour la décoration.
- Dans un « faitout spécial à fond épais », préparer le bouillon de légumes, y ajouter les cubes de céleri et les rondelles de radis.
- Amener à ébullition, laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes.
- Au moment de servir, mixer la soupe.
- Dans chaque assiette, répartir les rondelles réservées et verser la soupe bien chaude dessus puis ajouter la crème et le cerfeuil finement haché.

EN SAVOIR PLUS

Si le céleri est un légume riche en potassium et en calcium, il est à déconseiller aux intestins sensibles à cause de ses fibres parfois irritantes. Par contre selon la médecine chinoise il soulage l'hypertension artérielle.

Il se mange cuit en purée, seul ou avec des pommes de terre ou cru en rémoulade.