



PLAT PRINCIPAL

SOUPE DE POMMES DE TERRE À L'AIL DES OURS



★ ★ ★ ★ ★ (9)

ENV. 40 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pour la soupe

- 2 cs** de beurre
- 2** échalotes finement hachées
- 600 g** de pommes de terre à chair farineuse
- 1.2 l** de bouillon de légumes
- 40 g** de feuilles d'ail des ours
- 0.5 dl** de demi-crème
- ½** citron, zeste et 1 cs de jus
- un peu** de sel et de poivre

pour la garniture

- 2 tranches** de pain sec
- 1 cs** de beurre
- 0.5 dl** de demi-crème fouettée
- 4 cs** de graines germées

PRÉPARATION

- 1** Faire fondre le beurre dans une cocotte, y ajouter les échalotes et les laisser colorer.
- 2** Éplucher les pommes de terre, les couper en gros dés et les ajouter. Verser le bouillon. Porter le tout à ébullition et laisser mijoter à couvert à feu doux pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- 3** Laver soigneusement l'ail des ours et hacher grossièrement les feuilles. Ajouter l'ail à la soupe avec la crème, et mixer le tout. Assaisonner avec le zeste, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 4** Préparation des croûtons:
Couper grossièrement le pain. Faire chauffer le beurre dans une poêle, ajouter le pain et le faire griller quelques minutes à feu doux.
- 5** Réchauffer la soupe et la disposer dans des assiettes creuses. Finir le dressage avec la crème fouettée, les croûtons et les graines germées.