








RECETTE

Velouté radis-potiron

INGRÉDIENTS

 Radis rave ou radis noir :	1 gros
 Potiron ou potimarron :	500 g
 Oignon :	1
 Coriandre, sel, poivre	

PRÉPARATION

-  Éplucher le radis noir, l'oignon, et le potiron,
-  Couper-le radis en petit dés car il met plus longtemps à cuire), les autres légumes en gros dés,
-  Mettre les légumes dans une casserole, couvrir d'eau à hauteur,
-  Ajouter du sel et du poivre et les tiges de coriandre cassées en deux ou trois morceaux,
-  Laisser cuire à feu moyen une trentaine de minutes (vérifiez avec la pointe d'un couteau),
-  Retirer les tiges de coriandre, puis mixer la soupe,
-  Servir bien chaud, éventuellement avec des feuilles de coriandre hachées.

NOTE

La douceur du potiron et de l'oignon équilibrent le piquant du radis noir. De plus, c'est une soupe très peu calorique, et très économique.

CRÉDITS : Merci à Isabelle.