

[Recette rapide] Potage aux bettes, carottes et pommes de terre



“Une soupe bien verte et ma foi bien bonne !”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes) :

- Les fanes de 8 à 10 grandes [bettes](#)
- 3 [carottes](#)
- 3 [pommes de terre](#)
- 1 [oignon](#)
- 1½ litres de bouillon de volaille
- Sel et poivre

Les Étapes :

Hachez les feuilles (fanés) de bettes préalablement débarrassées des côtes. Épluchez l'oignon, les carottes (si nécessaire) et les pommes de terre. Coupez les carottes et les oignons en rondelles ou en petits cubes. Laissez les pommes de terre entières.

Déposez tous les ingrédients dans une grande casserole. Amenez à ébullition. Réduisez le feu puis faites cuire à feu moyen pendant 30 minutes. Prélevez les pommes de terre et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Remettez dans la soupe. Assaisonnez. Réchauffez. Servez.

Et Que Dire De Plus ?

- Si vous avez de temps, faites dorer les légumes dans l'huile d'olive avant de les mouiller du bouillon de volaille.
- Remplacez le bouillon de volaille par du bouillon de légumes.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/recette-rapide-potage-aux-bettes-carottes-et-pommes-de-terre/>
