

Soupe de patate douce à l'oseille et aux cristaux d'huiles essentielles de gingembre et de citronnelle



“ Quand vous lirez cet article, je serai sur la route de Soissons pour la [6e édition de Salon du blog culinaire](#). Deux événements m’y attendent, 1 des 10 finalistes au concours [Champagne en cuisine](#) et une démo à six mains avec [Yolande](#) et [Manue](#) autour du Québec. En attendant la suite, voici une recette d’une petite soupe sympa qu’une de mes copines, Jocelyne, m’a donnée. Une soupe très originale avec de la citronnelle et du gingembre. Je n’en avais pas sous la main... j’ai donc utilisé des cristaux d’huiles essentielles.”

Les Ingrédients :

(Pour 2 à 4 personnes) :

- 1 grosse [patate douce](#)
- 1 gousse d'[ail](#)
- 1 belle poignée d'[oseille](#)
- [Persil](#)
- 50 ml de crème fraîche
- 50 ml de lait de coco
- 6 à 12 pistaches vertes non salées
- Huile d’olive
- Eau (500 à 750 ml)
- Baies roses
- Sel et poivre
- [Cristaux d’huiles essentielles de gingembre \(Florisens\)](#)
- [Cristaux d’huiles essentielles de citronnelle \(Florisens\)](#)

Les Étapes :

Ciselez le persil. Réservez. Faites griller les pistaches à sec. Réservez.

Rincez l’oseille. Enlevez les tiges les plus coriaces. Hachez l’oseille. Épluchez la patate douce que vous couperez en petits cubes. Épluchez la gousse d’ail. Hachez-la finement. Faites fondre l’ail dans une casserole additionnée d’huile d’olive. Ajoutez les patates douces et l’oseille. Faites fondre pendant environ 10 minutes à feu modéré. Mouillez d’eau. Amenez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes après avoir réduit le feu. Mixez. Ajoutez la crème et le lait de coco. Rectifiez l’assaisonnement.

Réchauffez. Servez avec des pistaches grillées concassées, quelques baies roses, du persil finement ciselé, 2 à 4 [cristaux d’huiles essentielles de gingembre](#) et 2 à 4 [cristaux d’huiles essentielles de citronnelle](#). Dégustez...

Et Que Dire De Plus ?

- Remplacer les cristaux d’huile essentielles par 1 petit morceau de gingembre (1 cm³) et une branche de citronnelle fraîche que vous faites fondre avec la patate douce.
- [Cristaux d’huiles essentielles de gingembre / de citronnelle \(Florisens\)](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/http://papillesestomaquees.fr/accordeon-de-pate-filo-aux-bettes-chevre-et-jambon//>