

# Soupe de légumes d'hiver (onctueuse)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que la tendance cuisine des jours actuels est à la galette des rois ([recette par là pour les gourmands ☐](#)), je vous propose de détonner un peu dans le paysage et vous proposer une recette qui devrait nous réchauffer dans les jours à venir. J'ai nommé la bonne **soupe de légumes d'hiver** bien onctueuse et bien chaude.

Je ne sais pas vous, mais de mon côté, je ne compte plus le nombre de recettes de soupes essayées et celles rentrées dans les classiques de la saison. Généralement elles sont assez simples pour être vite préparées lors de mes sessions de « batch-cook ». Celle-ci est venue d'un jour « vide frigo » où divers « résiduels » de légumes ont atterri dans ~~une grande~~ casserole un fait-tout, avec quelques condiments. J'avais un doute sur le résultat (mélanger du [chou blanc](#) avec de la [courge butternut](#) me semblait hasardeux par exemple... ) mais le hasard est très bien tombé. Cette soupe là a été un régal de la première à la dernière cuillère. Il y a l'onctuosité et le côté réconfortant des soupes « multi-légumes » où rien ne prends le dessus. Il y aussi cette chaleur des goût qu'on apprécie tant en hiver, et cette simplicité des plats mijotés. Bref, géniale. Et pour tout vous dire même les plus-si-petits gourmands lui avaient fait honneur.

Ayant bien l'intention de la refaire ce week-end, je me suis dit que vous serez sans doute preneur de l'idée. C'est moins appétissant que la galette, mais c'est à mon sens tout aussi (mais différemment bon. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER -



## **Recette : Soupe de légumes d'hiver (onctueuse)**

**Saison de la recette : Décembre à Début Mars**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 1 heure**

---

### **Ingrédients**

Pour 6-8 personnes :

- 4 pommes de terre
- 2 poireaux
- 3 carottes
- 1/3 de courge butternut
- 1/4 de chou banc

- 1 gros oignon
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre, noix de muscade

## Réalisation

- Préparez les légumes :
  - Épluchez l'oignon et coupez en gros morceaux. Piquez les clous de girofle dans une feuille d'oignon?
  - Lavez les poireaux, retirez le pied, la partie très dure des feuilles et coupez en tronçons.
  - Lavez le chou blanc, retirez le cœur dur, coupez en gros morceaux.
  - Épluchez la courge, retirez les graines au besoin, lavez et coupez en gros morceaux.
  - Lavez, pelez, et coupez en gros morceaux carottes et pommes de terre
- Dans une casserole large (ou une faitout), faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis faites y revenir les légumes pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- Mouillez à hauteur, ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition, puis

baissez à feu doux.

- Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient bien fondants. (40 min à 1 heure selon la taille)
- Mixez le tout finement et laissez à feu doux jusqu'à disposer de la consistance de soupe désirée.
- Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade à convenance.

Servez cette soupe légumes hiver bien chaude.

---

#### **Astuces :**

- Si vous souhaitez une soupe bien onctueuse, au dernier moment, ajoutez la crème fraîche mélangez un coup.
  - Vous pouvez bien entendu adapter les dosages à ce dont vous disposez dans votre panier de courses. S'il y a un peu plus d'un ingrédient et moins d'un autre, cela ne changera pas drastiquement la soupe.
-