

# Soupe de rutabaga au quinoa

Bonjour à toutes et tous

Dites, avez-vous entendu vous aussi que nous sommes à l'orée d'un net refroidissement hivernal ? Il paraît que la semaine présentera des gelées matinales un peu partout ! Je crains déjà pour les rares jonquilles qui ont réussi à pointer le bout de leur nez au jardin... Néanmoins, voyons le côté positif : c'est l'occasion de continuer à se régaler de soupe ! Et les idées ne manquent pas en cette saison. En effet, c'est la pleine saison des légumes racines : salsifis, navets, betterave, ou encore [rutabaga](#). Ce « chou navet » ressemble à une boule de navet, de teinte plus orangée, et a une saveur à mi-chemin entre les carottes et le navet. Il fonctionne donc très bien en soupe.

Je prépare de temps en temps de la soupe de rutabaga, et dernièrement, pour changer j'ai tenté de lui ajouter peu de « mâche » façon vermicelles. C'est en retombant sur mon bocal de quinoa que l'idée est venue : du quinoa à picorer dans le bol. A la dégustation, sincèrement, cela se révéla une bonne idée: une soupe onctueuse aux légumes mélangés, où le rutabaga pointe doucement et le quinoa apporte une note rustique. Sa présence en grains entiers du quinoa donne un côté régressif (vous connaissez, ces « machins » que l'on vient chercher au fond du bol ) . L'ensemble est à la fois sain et réconfortant, idéal pour une soupe d'hiver.

J'aimerais donc vous partager l'idée recette. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée



© Au Fil du Thym

Soupe de rutabaga au quinoa

---

## Recette : Soupe rutabaga au quinoa

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 rutabagas
- 2 à 3 carottes

- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 120 g de quinoa
- noix de muscade
- 4 cuillères à soupe de crème (végétale ou classique)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Réalisation

- Lavez tous vos légumes. Épluchez l'oignon puis coupez le en gros morceaux. Épluchez rutabaga et carottes, puis coupez-les en gros morceaux. Retirez le premier étage de feuille du blanc poireau s'il est abîmé puis coupez le en tronçons.
- Dans une casserole large, faites chauffer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir les légumes. Laissez revenir jusqu'à ce que cela « accroche » au fond de la casserole.
- Ajoutez environ 1 litre d'eau, couvrez, portez à ébullition.
- Laissez ensuite mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants (30 à 40 minutes, selon la taille).
- A côté, faites cuire le quinoa 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
- Une fois les légumes fondants, mixez finement. Salez, poivrez puis ajoutez de la noix de muscade et la crème à votre convenance.
- Ajoutez le quinoa (\*), laissez mijoter encore 4-5 minutes le temps que l'ensemble soit chaud.

Servez cette soupe rutabaga bien chaude, avec éventuellement une cuillère à café de quinoa sur le dessus, que cela croustille.

---

### Astuces :

- *Accompagnement suggéré* : Accompagnez de tartines de fromage de chèvre frais ou de tartines d'oeuf dur.
- (\*) Si vous préférez une soupe épaisse faon velouté, n'hésitez pas à mixer le quinoa pour épaissir.
- *Variantes* : Épicez la soupe selon vos préférences : un peu de piment d'Espelette, une cuillère à soupe de curry ou de ras el hanout.
- *Conservation* : Cette soupe se conserve 3-4j au réfrigérateur. Vous pouvez aussi la congeler en parts individuelles, c'est très pratique le soir.

---