

Soupe de rutabagas au quinoa

Bonjour à tous et toutes,

Papotons cuisine et météo ce matin ☐

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](#) ! A cette occasion, est ce qu'une idée de délicieux velouté de légumes, sain et original, vous tenterait ?

En me forçant à cuisiner de saison, je n'ai tardé à inclure dans mon panier d'hiver des légumes anciens. Il y eu le d'abord le [panais](#), parfois les [salsifis](#) pour mon mari, boule d'or, radis noir, butternut... Puis plus récemment le [rutabaga \(ou « chou navet »\)](#). Vous connaissez peut être, il ressemble à une boule de navet, de teinte plus orangée, et présente une saveur à mi-chemin entre les carottes et le navet. Il est excellent dans des poêlées de légumes racines mais je l'apprécie particulièrement dans des soupes veloutées.

Tout dernièrement, sans doute par envie régressive, j'ai voulu améliorer ma classique soupe de rutabaga en lui ajoutant un peu de « mâche » façon vermicelles. Pas de vermicelles dans mes placards, il a donc fallu improviser. C'est en retombant sur mon bocal de quinoa que l'idée est venue : du [quinoa](#) à picorer dans le bol ? sans doute le moyen de revisiter cette envie enfantine de version saine ! Allons donc, c'était parti pour une soupe rutabaga & quinoa.

A la dégustation, sincèrement, c'était très bon : 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. Notez jusque que cette soupe n'étant pas aussi roborative que les soupes complètes de légumes secs type minestrone , il sera préférable de l'accompagner d'un petit quelque chose, comme des tartines de fromage ou d'œufs dur

~~~~~



© Au Fil du Thym

~~~~~

Recette : Soupe de rutabaga au quinoa

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 bols :

- 4 [rutabagas](#)
- 2 à 3 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 120 gr 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 ☐

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres idées aux légumes de saison

## [Crumble de rutabaga](#)



## [Velouté de céleri rave, panais et amandes](#)



~~~~~

Mots clés pour référencement :
[quino](#), [cuisine végétarienne](#)

[soupe](#), [velouté](#), [rutabaga](#), [carotte](#),