

SOUPE AUX FANES DE CAROTTES



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de fanes de carottes
- 2 grosses pommes de terre à chair farineuse
- 800 ml de bouillon
- 1 oignon haché
- 1 pincée de piment
- 1 c à s rase de ras-el- hanout (facultatif mais c'est encore meilleur)
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel

Les étapes

Laver les fanes de carottes, éliminer les tiges les plus épaisses puis les sécher dans un torchon. Les hacher finement et les réserver. Laver et peler les pommes de terre, les couper en gros cubes.

Dans un faitout, faire revenir doucement l'oignon haché dans l'huile d'olive. Une fois qu'ils deviennent translucides, ajouter les pommes de terre et les fanes de carottes. Faire revenir en remuant 2 minutes puis ajouter les épices et le bouillon, mélanger puis couvrir.

Laisser cuire ainsi une vingtaine de minutes. Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirer la soupe du feu et la mixer très finement.

Rectifier l'assaisonnement puis servir bien chaud

Accompagnement possible de chips de carottes.

Préchauffer le four à 230°.

Laver 2 à 3 carottes, les gratter un peu sans les éplucher totalement ; les détailler en lamelles les plus fines possible ; disposer les lamelles badigeonnées d'un peu d'huile d'olive sans les faire se chevaucher dans la lèche frite recouvert de papier cuisson. Saler et enfourner pendant 12-15 minutes, le temps que les carottes colorent et croustillent un peu.

Source : chefsimon.com/gourmets/petite-cuillere-et-charentaises/recettes/soupe-de-fanes-de-carottes-c7a36fc0-bb86-4964-bda2-5dff9ee1e3b3