SOUPE DE LéGUMES MAISON



La soupe de légumes maison est un pilier de la cuisine familiale à travers le monde, particulièrement en France où elle accompagne les repas depuis des générations. Née d’une logique anti-gaspillage, elle permettait d’utiliser les légumes de saison ou restants du potager. Simple, nourrissante et réconfortante, elle incarne une cuisine du quotidien, saine et économique, transmise de parents à enfants comme un geste essentiel du « bien manger » à la maison.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 Poireau
- 150g Haricots verts
- 1 Céleri
- 1 branche
- 1 oignon
- 1 litre d’eau
- 1 Huile d’olive

- 1 cuillère à soupe
- Sel
- Poivre
- Persil frais

Préparation

Etape 1
Commencez par la préparation des végétaux : épluchez et coupez les carottes, les pommes de terre et l’oignon. Nettoyez soigneusement le poireau et le céleri pour les émincer, puis terminez en équeutant les haricots verts avant de les couper en deux. Cette étape de découpe initiale garantit une cuisson uniforme et rapide.

Etape 2
Passez ensuite aux fourneaux en faisant chauffer l’huile d’olive dans une casserole à feu moyen. Faites revenir l'oignon pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis incorporez l'ensemble des légumes pour les saisir brièvement. Versez ensuite l'eau ou le bouillon, salez légèrement et portez le tout à ébullition.

Etape 3
Enfin, laissez mijoter à feu moyen durant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Une fois la cuisson terminée, rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût. Servez le plat bien chaud, agrémenté d'une touche de persil frais pour une finition parfaite.