



www.lesjardins-potagersdeshardines.bio



Les Jardins-Potagers des Hardines

Potage d'endives à la mâche

Ingrédients pour 6 personnes

450 g	endive
100 g	mâche
100 g	oignon
75 cl	eau
1 cuillère à soupe	huile d'olive
6 cuillères à café	huile de noix
2 cuillères à soupe	riz blanc cru
1 cuillère à soupe	citron jaune
1 cuillère à soupe	crème fraîche légère
1	cube de bouillon
4 pincées	cumin
	sel et poivre

Préparation 10 mn, cuisson 25 mn

Eplucher et émincer l'oignon

Couper les endives en longueur

Fondre les endives dans une cocotte avec l'huile d'olive à feu moyen pendant 3 mn environ, les citronner

Verser les oignons émincés et poursuivre la cuisson 2 mn

Ajouter le cube, l'eau, la mâche et le riz

Assaisonner

Amener à ébullition, couvrir et cuire à feu doux pendant 20 mn

Ajouter la crème fraîche et le cumin en fin de cuisson

Mixer

Ajouter l'huile de noix dans chaque assiette ou bol

Ajouter quelques feuilles de mâche