

Soupe au bÃ©gonia

Description

default watermark

https://www.femininbio.com/alimentation/recettes-cuisine-bio/soupe-begonia-44397

EntrÃ©e 4 Couverts PrÃ©paration : 10 mn Cuisson : 30 mn

Saison : possible Ã partir de juillet (avant, les bÃ©gonias sont trop petitsâ?¦), mais surtout en septembre octobre, pÃ©riode Ã laquelle ces plantes sont opulentes, et avant que les premiÃ¨res gelÃ©es ne les enlÃ¨vent Ã votre gourmandise.

A noter : bien que moins agressif que lâ??oseille, le bÃ©gonia contient de lâ??acide oxalique, **Ã limiter (comme les Ã©pinardsâ?¦) pour les personnes souffrant de rhumatismes ou dâ??arthrose**.



â?¢ 200 g de feuilles et fleurs de bÃ©gonia
â?¢ 3 c. Ã soupe de crÃ¨me fraÃ®che
â?¢ 2 oignons et 200 g de courgette
â?¢ 250 g de pomme de terre

â?¢ un litre de bouillon (de volaille ou vÃ©gÃ©tal ou miso)
â?¢ gingembre frais
â?¢ sel marin

Faire dorer les oignons avec un peu dâ??huile dâ??olive. RÃ©servez quelques fleurs de bÃ©gonias pour servir, mettre feuilles et reste fleurs Ã suer quelques minutes avec les oignons. Versez les lÃ©gumes poÃªlÃ©s dans une casserole, ajoutez le bouillon, les pommes de terre coupÃ©es en cubes et les courgettes en tronÃ§ons. Faire cuire 20 min Ã feu doux. La cuisson des lÃ©gumes terminÃ©e, salez, ajoutez du gingembre fraÃ®chement rÃ¢pÃ© et mixez. Remettre Ã chauffer un peu : aux premiers bouillons, stoppez la source de chaleur, versez les trois c. Ã soupe de crÃ¨me fraÃ®che dans la soupe et fouettez pour bien mÃ©langer. VÃ©rifiez lâ??assaisonnement et servir bien chaud ornÃ© des fleurs restantes.

A savoir :

En gastronomie, on utilise essentiellement *Begonia gracilis* et *Begonia semperflorens*, sachant que les bÃ©gonias de couleur sombre ont plus de goÃ»t que ceux qui sont de teinte claire. On utilise des bÃ©gonias comme accompagnement, dans des sauces ou en salade, pour relever les plats de viande ou de poisson.

default watermark

Les fleurs peuvent Ãªtre consommÃ©es crues.

Categorie

1. conseils
2. recettes de cuisine
3. SRHGx

Tags

1. bÃ©gonia
2. cuisine
3. recette

date crÃ©Ã©e
29 juin 2022
Auteur
cblancke