

Soupe au bégonia

Description

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

Entrée 4 Couverts Préparation : 10 mn Cuisson : 30 mn

Saison : possible à partir de juillet (avant, les bégonias sont trop petitsâ€l), mais surtout en septembre octobre, période à laquelle ces plantes sont opulentes, et avant que les premià res gelées ne les enlà votre gourmandise.

A noter : bien que moins agressif que l'oseille, le bégonia contient de l'acide oxalique,à limiter (comme les épinards…) pour les personnes souffrant de rhumatismes ou d'arthrose



• 200 g de feuilles et fleurs de bégonia • 3 c. à soupe de crÃ"me fraîche • 2 oignons et 200 g de courgette • 250 g de pomme de terre

• un litre de bouillon (de volaille ou végétal ou miso) • gingembre frais • sel marin

Faire dorer les oignons avec un peu d'huile d'olive. Réservez quelques fleurs de bégonias pour servir, mettre feuilles et reste fleurs A suer quelques minutes avec les oignons. Versez les Iégumes poêIés dans une casserole, ajoutez le bouillon, les pommes de terre coupées en cubes et les courgettes en tronçons. Faire cuire 20 min à feu doux. La cuisson des Iégumes terminée, salez, ajoutez du gingembre fraîchement râpé et mixez. Remettre à chauffer un peu : aux premiers bouillons, stoppez la source de chaleur, versez les trois c. A soupe de crA me fra Reche dans la soupe et fouettez pour bien mélanger. Vérifiez l'assaisonnement et servir bien chaud orné des fleurs restantes.

A savoir:

En gastronomie, on utilise essentiellement Begonia gracilis et Begonia semperflorens, sachant que les bégonias de couleur sombre ont plus de goût que ceux qui sont de teinte claire. On utilise des bégonias comme accompagnement, dans des sauces ou en salade, pour relever les plats de Watermark viande ou de poisson.

Les fleurs peuvent Ãatre consommées crues.

Categorie

- 1. conseils
- 2. recettes de cuisine
- 3. SRHGx

Tags

- 1. bégonia
- 2. cuisine
- 3. recette

date créée 29 juin 2022 **Auteur** cblancke