



Soupe au bœgonia

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 bœgonias sont trop petits!), mais surtout en septembre octobre, période à laquelle ces plantes sont opulentes, et avant que les premières gelées ne les enlèvent à votre gourmandise.

A noter : bien que moins agressif que l'oseille, le bœgonia 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 bœgonia
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 2 oignons et 200 g de courgette
- 250 g de pomme de terre

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

Faire dorer les oignons avec un peu d'huile d'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 poÃ©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 l'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.

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