

POTAGE AUX ÉPINARDS DE MER ET SALICORNE

Ingrédients : pour 4 portions

- 1-2 c. à soupe (15-30 ml) d'huile d'olive
- 4 grosses poignées d'épinards de mer
- 1 poignée de salicorne (retirer la partie centrale) + quelques pousses supplémentaires pour la garniture
- 1 petite poignée de persil plat
- 1 oignon
- 1 tasse (80 g) de poireau haché
- 2-3 gousses d'ail, hachées
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de légume ou de poulet
- 2-3 branches de thym citron
- 2 pommes de terre pelées et hachées
- Mélange laitier 5% au goût
- Poivre et sel si vous le jugez nécessaire (une petite pincée pour moi)

Préparation :

1. Dans une casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon et le poireau. Lorsque tendre, ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson 1 minute.
2. Ajouter les épinards de mer, la salicorne et le persil. Couvrir du bouillon. Ajouter les branches de thym citron et les pommes de terre. Poivrer. généreusement et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 15-20 minutes à couvert.
3. Passer la préparation au bras mélangeur ou au robot culinaire. Remettre dans la casserole si broyée au robot culinaire.
4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Si désiré, ajouter un peu de mélange laitier.
6. Au service, garnir chaque bol de quelques pousses de salicorne fraîche réservées

Source : grandement inspirée par une recette de « Les Jardins de la Mer »

<https://www.lesjardinsdelamer.org/tag/epinards-de-mer/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 31 août 2020

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2020/08/potage-aux-epinards-de-mer-et-salicorne.html>