



Les potages

La soupe de base

- 1 gros oignon
- 3 carottes
- 1 poireau ou courgette en été (1 ou 2)

Découpez dans le fond d'une casserole 1 gros oignon.

Découpez en rondelles 3 belles carottes bien brossées (pas épluchées si bios).

Découpez 1 poireau lavé en rondelles.

Ne pas mettre de graisse ni d'huile.

Couvrez d'eau et ne pas mélanger les légumes.

Mettre à cuire à feu doux et au premier bouillon, baissez et laissez cuire $\frac{3}{4}$ heures. Salez cette soupe avec du Morga (cube de bouillon bio).

Réajustez l'assaisonnement avec du shoyu. Mixer et servez directement.

Hors du feu, ajoutez une herbe fraîche (persil, ciboulette, cerfeuil...) ou des graines germées (en hiver quand les potagers sont vides) et puis mixer éventuellement.

Non mixée, cette préparation est un excellent bouillon. Un potage vieillit très vite. L'idéal est d'en faire une petite quantité pour éviter de le réchauffer car les légumes fermentent et perdent de leur valeur nutritive.

Pour un potage savoureux sans effet recherché, vous pouvez l'épaissir avec des flocons de céréales ou des céréales cuites.

Soupe pour faciliter la digestion lente ou contre la constipation

- 1 gros oignon
- 3 carottes
- 1 poireau ou courgette en été (1 ou 2)

- 3 rondelles épaisses de gingembre frais épluché
- Un peu de graines de fenouil et coriandre et clous de girofle piqué dans un oignon (pour les retirer facilement et les jeter)

La cuisson se fait comme expliqué plus haut. Ne pas mixer en fin de cuisson pour pouvoir retirer les clous de girofle (désinfectant) et le gingembre si le goût déplaît. Un potage à ne pas boire en continu.

Potage au Potimarron

500 gr de potimarron ou potiron évidé, bien lavé et brossé mais pas épluchés (s'ils sont jeunes).

2 oignons épluchés et émincés.

Mettre dans le fond de la casserole, les oignons et par-dessus les morceaux de potimarron.

Couvrir d'eau de qualité. Laisser cuire $\frac{3}{4}$ heure à feu doux après avoir porté à ébullition et mixer. S'il fallait épaissir, versez quelques flocons de céréale. Salez avec du sel, shoyu ou du morga.