

Soupe aux asperges

Ingrédients :

- 600 gr d'asperges fraîches
- 1 oignon
- 20 gr de beurre
- Une cuillerée de farine de blé ou une pomme de terre
- 80- 90 cl d'eau
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

- *Eplucher vos asperges, enlever les morceaux très durs. Réserver vos têtes et découper en tronçons le corps des asperges*
- *Dans une casserole, faire fondre le beurre. Faites y revenir un peu l'oignon puis y détailler la farine et verser l'eau.*
- *Ajouter les tronçons d'asperges et la pomme-de-terre si c'est votre choix.*
- *Faire cuire à feu doux et à couvert entre 20-30 mn, ajoutez les têtes d'asperges et les épices. Laisser encore cuire pendant 10- 15 minutes.*
- *Mixer au robot votre soupe sans les pointes d'asperge et la passer au chinois pour retirer les fibres des asperges.*
- *Servir dans les assiettes sans oublier de rajouter les pointes d'asperge.*

Nature des aliments :

L'asperge est de nature fraîche légèrement tiède.

L'oignon est de nature tiède.

Le blé (farine) est de nature fraîche ou neutre s'il est vieilli.

La pomme-de-terre est de nature neutre une fois cuite.

Le poivre de nature chaude.

La muscade de nature tiède.

Le sel est de nature froide.

Cette soupe conviendra parfaitement pour réchauffer le corps pendant les moments froids du début de l'été.

Soupe aux asperges

GERMTC

Groupement d'Etudes et de Recherches en Méthodes Traditionnelles Chinoises

Les Gibardières

79600 Chatillon-sur-Thouet

Diététique Chinoise

Frécul 3 décembre 2016