

SOUPE A L'OSEILLE

Voici une délicieuse recette traditionnelle polonaise.

Ingrédients :

- 50 gr de riz à risotto (ou tout riz qui se défait bien)
- 5 dl d'eau
- sel
- Une tasse d'eau cuite et refroidie
- Une poignée d'oseille fraîche (cueillie avant floraison, feuilles et peu de tige)
- 1 à 2 oeufs cuits durs

Préparation :

Bien cuire le riz dans les 5dl d'eau salée (s'arrêter toutefois avant l'état de bouillie)

Mixer l'oseille dans la tasse d'eau cuite et refroidie.

Découper l'oeuf en barquettes et déposer au fond des assiettes

Hors du feu, verser l'oseille mixée dans le mélange riz non égoutté, mélanger

Garder au chaud, mais surtout ne pas cuire.

Verser la soupe dans les assiettes.

Remarques :

L'oeuf est présent dans cette recette pour contrebalancer l'effet décalcifiant de l'oseille.

Il est important de ne pas cuire l'oseille : le goût et la couleur en seraient altérés.

PHOTOS SUR LA 2^{ème} PAGE

