



## RECETTE

HIVER

# Soupe d'hiver de légumes Zéro Résidu de Pesticides

**Aliments Zéro Résidu de Pesticides : poireaux, navets, pommes de terre, carottes, chou-fleur, échalote, oignon**



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carottes, 2 pommes de terre, 1 poireau, 1 navet et 1 oignon Zéro Résidu de Pesticides
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 10 g de beurre salé

Lavez vos légumes, épluchez-les et coupez-les grossièrement.

Dans une grande casserole ou une marmite, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre salé.

Faites revenir oignon et poireau pendant quelques minutes, puis ajoutez progressivement les autres légumes. Faites revenir environ 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez la pincée d'herbes de Provence.



Recouvrez les légumes avec de l'eau, couvrez et laissez cuire une bonne demi-heure.

Mixez le tout et servez bien chaud avec quelques chips de légumes multicolores !

### **Chips de légumes au four, sans huile**

Épluchez les légumes (pommes de terre, patates douces, betteraves, carottes...) puis détaillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Rincez-les à l'eau fraîche puis égouttez-les et épongez-les. Préchauffez le four à 150 °C (thermostat 5/6). Déposez les rondelles de légumes sur du papier cuisson, sans les chevaucher. Salez, enfournez et laissez cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce que les chips soient dorées.

### **Un bel accord avec un vin Zéro Résidu de Pesticides**

*Un vin équilibré offrant une belle finesse  
et des arômes de fraise, cerise, lilas, glycine...  
Les Vignerons de Buzet, AOC Buzet, rouge 2020*



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur [www.nouveaux-champs.fr](http://www.nouveaux-champs.fr)