



Soupe de riz sauvage automnale

★★★★★

Une soupe complète à base de riz et légumes

Type de plat	Plat principal
Cuisine	Végétalienne
Portions	4 personnes

Ingrédients

- 150 g riz sauvage ou mix de 3 riz
- 1,5 litres bouillon de légumes
- 400 g patate douce
- 200 g champignons de Paris
- 2 carotte
- 2 branches céleri
- 1 oignon jaune
- 2 gousse ail
- 20 cl crème épaisse
- 1 feuille laurier
- huile d'olive
- sel et poivre

Instructions

1. Pelez et ciselez finement l'oignon. Pelez, dégermez et ciselez finement l'ail. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Pelez les carottes et les patates douces et coupez-les en petits cubes. Coupez le céleri en petits tronçons.
2. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les légumes, les champignons, le riz et la feuille de laurier. Assaisonnez, mélangez bien et laissez cuire 1 minute.
3. Ajoutez le bouillon de légumes, portez à frémissement puis baissez le feu et laissez cuire 30 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. A la fin de la cuisson, ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement.