

SOUPE D'EPINARDS, RIZ & LAIT FERMENTE

Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min



1 gros oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
400 g d'épinards hachés surgelés
150 g de riz (du riz rond ça va très bien)
30 cl de lait fermenté (la recette originale prévoyait 600 g de yaourt)
2 gousses d'ail
sel
poivre

- 1 Eplucher et hacher finement l'oignon et 1 gousse d'ail. Dans une sauteuse, les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent, ajouter les épinards hachés surgelés et 1 litre d'eau. Amener à ébullition puis faire cuire à feu moyen et à découvert pendant 15-20 min. Saler, poivrer et retirer du feu.
- 2 Mélanger la deuxième gousse d'ail hachée finement au lait fermenté. Hors du feu, l'incorporer à la soupe et bien mélanger.
- 3 Servir de suite !