

MAUVE



Nom scientifique : Malva sylvestris

Famille : Malvacées

Couleur de la fleur : Mauve

Période de plantation : Printemps ou automne

Période de floraison : Juin à Octobre

Besoins d'ensoleillement : Plein soleil

Entretien : Peu de soins, arrosage quand il n'a pas plu depuis longtemps

Qualités gustatives : De la mâche et de la couleur dans une salade

Recette : Soupe verte à la mauve

Pour : 6 personnes

Difficulté : Facile, 30min

Ingrédients :

- 2 fenouils
- 1 gousse d'ail
- Sel / poivre
- 3 petites courgettes
- 10 fleurs de mauve
- 1,5L d'eau
- 10 brins de persil plat
- Huile de noixette

Préparation :

1- Faire bouillir l'eau dans une casserole

Laver, épeler, éplucher et couper en morceaux les fenouils et courgettes

Laver et couper l'ail et les herbes aromatiques

2- Incorporer les légumes, herbes et aromates à l'eau bouillante

Ajouter des pétales de mauve et conserver une autre partie pour la décoration

3- Mixer la soupe à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un blender

Server chaud en disposant des pétales de mauve et des gouttes d'huile de noixette sur la soupe

Bon app'