

Bouillon fèves citron et gingembre

Pour 4 personnes

- 200g de fèves épluchées
- 1 pomme de terre
- 2 courgettes
- 4 cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- Le zeste d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- Huile d'olive, thym (de préférence frais, sinon séché), sel

Faire cuire les fèves dans l'eau environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Pendant ce temps, éplucher et hacher l'ail, déposer dans une cocotte, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir quelques instants à feu très doux. Eplucher la pomme de terre, laver les courgettes couper le tout en dés. Ajouter à la cocotte, laisser revenir le tout quelques instants puis ajouter de l'eau afin de couvrir les légumes. Râper le gingembre frais et le zeste de citron, l'ajouter au reste ainsi que le thym, le sel, et le miel. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes à feu doux. En fin de cuisson, lorsque les légumes sont tendres, ajouter les fèves égouttées, couvrir à nouveau et laisser chauffer 5 minutes avant de déguster chaud.

Bouillon van bonen, citroen en gember

Voor 4 personen

- 200g gepelde bonen
- 1 aardappel
- 2 courgettes
- 4 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- De schil van 1 citroen
- 1 soeplepel honing
- Olijfolie, tijm (bij voorkeur vers, zo niet gedroogd), zout

Laat de bonen ongeveer 20 minuten koken totdat ze gaar zijn.

Pel ondertussen de look en hak hem fijn, doe hem in een kookpan, giet er een straaltje olijfolie over. Stoof even aan op een zeer zacht vuurtje.

Schil de aardappel, was de courgettes en snij alles in blokjes.

Doe ze ook in de kookpan, laat alles eventjes stoven en voeg er ten slotte water bij totdat de groenten onder staan. Rasp de verse gember en de citroenschil en doe ze samen met de tijm, het zout en de honing bij de rest.

Dek af en laat gedurende 20 tot 25 minuten op een zacht vuurtje pruttelen.

Als de groenten gaar zijn doet u de uitgelekte bonen erbij.

Dek opnieuw af en laat 5 minuten opwarmen. Serveer warm.

Broad beans, lemon and ginger soup

For 4 people

- 200g peeled broad beans
- 1 potato
- 2 courgettes
- 4 cm of fresh ginger
- 1 garlic clove
- The zest of 1 lemon
- 1 tbsp of honey
- Olive oil, thyme (preferably fresh, otherwise dried), salt

Boil the broad beans for 20 minutes until they are done.

In the meantime, peel and chop the garlic, place in a saucepan with a little olive oil and sauté for a few moments at very low heat.

Peel the potato, wash the courgettes, cut and dice both. Add to the garlic, sauté for a few moments and then add enough water to cover the vegetables.

Grate the fresh ginger and lemon peel, and add to the vegetables, together with the thyme, salt and honey. Cover and simmer for 20 - 25 minutes at low heat.

Once the vegetables are tender, add the drained beans, cover again and heat for 5 minutes before serving hot.