

Recette de la Soupe au Chou Vert Traditionnelle

Informations pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 45 minutes
- Nombre de portions : 4 à 6 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients nécessaires

- 1 chou vert moyen
- 3 pommes de terre à chair ferme
- 2 carottes
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 100g de lardons fumés (optionnel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

Matériel requis

- 1 grande marmite ou cocotte
- 1 couteau de cuisine bien aiguisé
- 1 planche à découper
- 1 économe
- 1 louche

Étapes de préparation

- Retirez les premières feuilles abîmées du chou, lavez-le soigneusement et coupez-le en fines lanières.
- Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en dés de taille moyenne.
- Émincez l'oignon et hachez finement les gousses d'ail.

- Dans la marmite, faites revenir l'oignon et les lardons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajoutez les lanières de chou et faites-les suer pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- Incorporez les pommes de terre, les carottes, l'ail et la feuille de laurier.
- Versez le bouillon de légumes jusqu'à recouvrir les ingrédients.
- Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Retirez la feuille de laurier, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, puis servez chaud.

Conseils du chef

- Pour une texture plus veloutée, vous pouvez mixer une partie de la soupe avant de servir.
- Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche ou un filet d'huile de noisette dans chaque assiette pour plus de gourmandise.
- Cette soupe se conserve parfaitement 3 jours au réfrigérateur et gagne en saveur après réchauffage.