

Recette de la Soupe au Chou Vert Traditionnelle

Informations pratiques

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

Ingrédients

- 1 beau chou vert frisé
- 3 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1,5 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- 100g de lardons fumés (optionnel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et une pincée de thym

Matériel nécessaire

- Une grande marmite ou une cocotte
- Un couteau de cuisine bien aiguisé
- Une planche à découper
- Une louche

Étapes de préparation

- Préparation des légumes : Lavez le chou, retirez les feuilles abîmées et le trognon central, puis émincez-le finement. Épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en dés.
- Sautage : Dans une grande marmite, faites revenir l'oignon émincé et les lardons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Cuisson : Ajoutez le chou émincé et faites-le suer quelques minutes. Incorporez ensuite les pommes de terre, les carottes et l'ail haché.

- Mijotage : Versez le bouillon jusqu'à recouvrir les légumes. Ajoutez le thym, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 40 à 45 minutes.
- Service : Servez bien chaud, éventuellement accompagné d'un filet d'huile d'olive ou d'un peu de fromage râpé.

Conseils du chef

- Pour une texture plus veloutée, vous pouvez mixer une partie de la soupe.
- Ajoutez une saucisse de Morteau en fin de cuisson pour une version plus gourmande.
- La soupe se conserve parfaitement 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.