

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 nécessaires

- 1 chou vert moyen
- 3 pommes de terre moyennes
- 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

- Une grande marmite ou cocotte
- Un couteau d'office
- Une planche à découper
- Une louche

Étapes de préparation

- Lavez le chou vert, retirez le trognon et émincez les feuilles finement.
- Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en petits dés.
- 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 coloration.
- Ajoutez le chou, les carottes et les pommes de terre, puis faites revenir le tout pendant 5 minutes.

- Versez le bouillon de légumes, ajoutez la feuille de laurier, salez et poivrez.
- Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Retirez la feuille de laurier avant de servir.

Conseils de chef

- Pour une texture plus veloutée, vous pouvez mixer une partie de la soupe.
- Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche au moment de servir pour plus d'onctuosité.
- Servez avec des tranches de pain de campagne grillées frottées à l'ail.