

Recette de la Soupe au Chou Blanc Traditionnelle

Informations générales

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

Ingrédients

- 1/2 chou blanc, finement émincé
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 pommes de terre, coupées en dés
- 1 oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Optionnel : 100g de lardons fumés ou une pincée de cumin

Matériel nécessaire

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

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite et faites revenir l'oignon (et les lardons si utilisés) jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Ajoutez le chou émincé et faites-le suer pendant 5 minutes en remuant régulièrement pour qu'il réduise.
- Incorporez les carottes et les pommes de terre, puis versez le bouillon de légumes jusqu'à recouvrir les ingrédients.

- Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et le cumin selon votre convenance.
- Servez chaud, éventuellement accompagné d'un filet d'huile d'olive ou de fromage râpé.

Conseils de chef

- Pour une texture plus veloutée, vous pouvez mixer une partie de la soupe avec un mixeur plongeant.
- Le cumin aide à rendre le chou plus digeste.
- Cette soupe se conserve parfaitement jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.