

Recette : Soupe au Chou Blanc Traditionnelle

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1/2 chou blanc (environ 600g), émincé finement
- 3 pommes de terre moyennes, coupées en dés
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym frais
- Sel et poivre du moulin selon le goût

Matériel nécessaire

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

Étapes de préparation

- Préparation : Lavez et préparez tous les légumes. Émincez le chou, coupez les pommes de terre et les carottes, et hachez l'oignon et l'ail.
- Sautage : Dans la cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Mélange : Ajoutez le chou émincé, les carottes et les pommes de terre. Faites revenir le tout pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- Cuisson : Versez le bouillon de légumes jusqu'à recouvrir les ingrédients. Ajoutez le thym, salez et poivrez.
- Mijotage : Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Service : Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud.

Conseils de chef

- Variante gourmande : Ajoutez 100g de lardons fumés au début de la cuisson pour plus de saveur.
- Texture : Pour une soupe plus onctueuse, vous pouvez mixer une petite partie des légumes avant de servir.
- Conservation : La soupe se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique et peut être congelée.
- Accompagnement : Servez avec une tranche de pain de campagne grillé frottée à l'ail.