

# Soupe au chou – Carottes, pdt, navets

Ici, dans une casserole inox



Chou blanchi 5 min



Le bol de soupe après cuisson de 1H

**Ingrédients** – Convives : 4 – Prépa. : 30 min (Blanchir le chou) – Cuisson : 1H en faitout



1 chou vert frisé



2 carottes



2 PDT



2 navets



1 bouquet



Option : Lardons



2 cubes volaille



2 ails en 4



4 càs H. olive



Poivre et sel

## Préparation

1. Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole remplie aux 2/3.
2. Détacher les feuilles de chou, puis les blanchir 5 min, dans l'eau bouillante, à couvert.
3. Egoutter avec une passoire puis laisser refroidir.
4. Eplucher carottes, PDT, navets, les couper en dés moyens, les rincer, égoutter.
5. Débiter les feuilles de chou refroidies en lanières.
6. Remplir à moitié une marmite d'eau, avec 2 cubes de volaille.
7. La remplir de tous les légumes, ainsi que le bouquet garni, rajouter 4 càs d'huile d'olive.
8. Saler léger (à cause des cubes), poivrer suivant goût, couvrir.
9. Option : Lardons fumés revenus 10 min à la poêle et 2 gousses d'ail coupées en 4.
10. Laisser mijoter 1H à couvert, à feu moyen, puis enlever le bouquet garni.
11. Servir chaud dans un bol avec une cuillère à soupe. Les morceaux doivent rester entiers.

\* \* \* 10 février 2023 \* \* \*