

Soupe au chou – en cocote minute



Avant la cuisson



Le service

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 30 min – Cuisson : 30 min



1 chou vert moyen



1 oignon



2 l d'eau



2 clous de girofle



150 g lardons fumés



½ càs de gros sel



1/2 càc de poivre



2 càs d'huile d'olive

Préparation

1. Effeuille le chou et le couper en lamelles. Le rincer à l'eau vinaigrée. Réserver.
2. Dans une cocotte minute faire revenir les lardons 10 min
3. Puis rajouter l'oignon coupé fin, cuire 10 min avec les lardons.
4. .Quand ils sont bien fondus ajouter 2 litres d'eau.
5. Rajouter le sel, le poivre, 2 clous de girofle, 2 feuilles de laurier (facultatif)
6. Option 1 : Diluer un cube de volaille dans un verre d'eau puis le rajouter dans la cocotte.
7. Rajouter le chou et 2 càs d'huile d'olive.
8. Fermer la cocotte minute. Mettre la soupape,
9. Mettre sous pression et cuire 30 min.
10. Servir très chaud avec du poivre si vous aimez très épicé ou avec une pointe de piments.

* * * 24 janvier 2020 * * *