

SOUPE AU CHOU (4)

Ingrédients : pour 5-6 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen haché
- 1 tasse (82 g) de poireau haché
- ½ tasse (76 g) de carottes en petits cubes
- ½ tasse (60 g) de céleri haché
- ½ tasse (60 g) de haricots verts hachés en petits tronçons
- 3 tasses (341 g) de chou râpé
- 4 tasses (1 L) de bouillon de bœuf
- Sel et poivre, au goût
- 1-2 c. à thé (5-10 ml) d'herbes salées (facultatif)

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, et y faire revenir l'oignon et le poireau jusqu'à transparence.
2. Ajouter les carottes, le céleri et les haricots verts. Faire revenir 1-2 minutes tout en mélangeant.
3. Ajouter le chou et poursuivre la cuisson 1 minute tout en mélangeant.
4. Verser une louche de bouillon, bien mélanger et porter à ébullition. Lorsque l'ébullition est atteinte, verser le reste du bouillon et reporter l'ébullition à nouveau.
5. Baisser le feu. Saler et poivrer.
6. Couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
7. Vérifier l'assaisonnement et ajouter, si désiré, les herbes salées.
8. Servir.

Note : si vous jugez la soupe trop épaisse, vous pouvez ajouter du bouillon supplémentaire.

Source : Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 22 avril 2013

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/04/soupe-au-chou-4.html>