

SOUPE AU CHOU (6)

Ingrédients : pour 6-7 portions

- 2 c. à soupe (30 g) de beurre (*mis 1 c. à soupe/ 15 g de beurre + 1 c. à soupe/ 15 ml d'huile d'olive*)
- 4 tasses (283 g) de chou vert émincé (*j'avais du chou de Savoie*)
- 1 tasse (142 g) d'oignon haché
- $\frac{1}{4}$ tasse (21 g) de poireau haché (*ajout*)
- 1 tasse (135 g) de carottes hachées
- 1 tasse (128 g) de céleri en dés
- $\frac{1}{4}$ tasse (28 g) de panais haché (*ajout*)
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de flocons de piment broyé (*une pincée*)
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre au goût
- ~~2 c. à thé (8 g) de sucre (pas mis)~~
- 5 tasses (1.25 L) de bouillon de poulet (*ms 6 tasses/ 1.5 L*)
- *Herbes salées au goût en finale (facultatif/mon ajout)*

Préparation :

1. Dans un grand chaudron à feu moyen, faire fondre le beurre avec l'huile. Ajouter l'oignon et le poireau et faire cuire deux minutes.
2. Ajouter le reste des légumes et l'ail et cuire 5 minutes.
3. Incorporer ensuite le reste des ingrédients au mélange et porter à ébullition.
4. Par la suite, baisser le feu et laisser mijoter la soupe à couvert 25-30 minutes.
5. *Ajouter les herbes salées au goût si désiré et mélanger.*
6. Servir.

Source : déclinaison BPT

<https://bonpourtoi.ca/recettes/soupe-au-chou/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 15 mai 2023

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2023/05/soupe-au-chou-6.html>