



Soupes chaudes

Soupe z'habitants



1h30 **30 min** **1h** **0** **243**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la soupe

300 g **Petit salé**
200 g **Potiron(s)**
200 g **Navet**
500 g **Epinard**
200 g **Pomme(s) de terre**
200 g **Carotte(s)**
150 g **Haricots verts**
3 feuille(s) **Chou(x)
blanc(s)**
1 **Bouquet garni**
2 litre(s) **Eau**
2 c. à soupe **Huile
d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Mettre le petit salé dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire pendant 30 minutes à frémissements.
- 2 Egoutter à l'aide d'une passoire et réserver.
- 3 Peler le potiron à l'aide d'un couteau de chef et le couper en cubes.
- 4 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Peler les pommes de terre à l'aide d'un économe et les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Peler les navets à l'aide d'un couteau d'office et les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Hacher les épinards grossièrement et couper les haricots verts en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Superposer les feuilles de chou blanc et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 9 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les carottes, les pommes de terre et les navets. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajouter le potiron, les épinards, le chou et les haricots

10 Ajouter le persil, les épinards, le chou et les haricots verts. Assaisonner de sel et de poivre puis remuer jusqu'à ce que les épinards réduisent de moitié.

11 Faire chauffer l'eau dans une bouilloire ou dans une casserole puis la verser dans la cocotte.

12 Ajouter le petit salé et le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter pendant 1h sur feu doux.

Étape 2

Dressage

1 Verser la soupe dans des bols individuels à l'aide d'une louche puis déguster bien chaud.