



Soupes chaudes
Soupe aux choux



1h **30 min** **30 min** **0** **385**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation

- 1 Nettoyer et éplucher le chou en le libérant de ses feuilles externes.
- 2 Couper le chou en fines lanières, les réserver dans un saladier.
- 3 Éplucher les navets et les pommes de terre, les couper en dés et les réserver dans un autre saladier.
- 4 Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 5 Éplucher et émincer l'oignon. Le mettre dans un faitout.
- 6 Ajouter l'ail, l'huile et les rondelles de carotte et les faire revenir quelque minute à feu moyen.
- 7 Ajouter les lanières de chou et les dés de navet et pomme de terre.
- 8 Ajouter le bouillon de légumes et le bouquet garni.
- 9 Saler, poivrer, couvrir et faire mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- 10 En fin cuisson, retirer le bouquet garni et servir la soupe chaude.

1 Chou(x) blanc(s)
4 Pomme(s) de terre
3 Carotte(s)
1 Oignon(s)
1 Gousse(s) d'ail
3 Navet
2 litre(s) Bouillon de légumes
1 Bouquet garni
4 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre