



# soupe au chou

**Ingrédients :**  
(pour 4 personnes)

1 chou vert pas trop gros  
4 pommes de terre type charlotte  
3 carottes  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1,5 l d'eau ou de bouillon de volaille  
1 bouquet garni  
huile d'olive  
sel, poivre du moulin

- Épluchez le chou après l'avoir nettoyé et débarrassé de sa base et de ses plus grandes feuilles. Détaillez ensuite chaque feuille en fines lanières.
- Faites blanchir le chou 2 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis rincez à l'eau froide et égouttez.
- Épluchez et coupez en petits morceaux carottes et pommes de terre.
- Épluchez l'ail et écrasez-le au mortier.
- Pelez et émincez les oignons.
- Dans un grand faitout, faites revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons et l'ail, sans les colorer.
- Ajoutez les légumes, le bouquet garni, salez, poivrez et mouillez avec le bouillon.
- Dès l'ébullition, couvrez partiellement la faitout, et laissez mijoter à petit feu pendant 30 mn.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur [www.trianglevert.org](http://www.trianglevert.org)