

SOUPE AU CHOU ROUGE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4-6 personnes	1 faitout

Ingrédients :

1 chou rouge
2 oignons
4 gousses d'ail
1 boîte de tomates pelées
5 brins de persil
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de curcuma
Sel et poivre

Préparation :

- 1 - Retirer les premières feuilles de chou rouge, et le couper en gros cube.
- 2 - Éplucher les oignons et les couper en lamelles.
- 3 - Laver le persil et ne garder que les feuilles. Eplucher 4 gousses d'ail.
- 4 - Dans un faitout verser l'huile d'olive et la chauffer sur feu moyen. Ajouter les lamelles d'oignons et le curcuma. Le fait de chauffer le curcuma développe sa saveur.
- 5 - Quand les oignons commencent à être translucides ajouter les tomates et l'ail.
- 6 - Mélanger, laisser chauffer 2 minutes et ajouter le chou rouge. Recouvrir d'eau. Ajoutez une pincée de sel et du poivre puis laisser cuire 20 minutes.
- 7 - En fin de cuisson, ajouter le persil frais.
- 8 - Mixer et servir avec une cuillère à soupe de crème fraîche.