

## SOUPE AU CHOU

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 25 min	Cuisson : 25 minute à la cocotte
	1 Cocotte

### **Ingrédients :**

1 chou vert frisé  
1 poireau  
3 carottes  
1 morceau de céleri rave  
4 pommes de terre  
100 gr de poitrine fumée  
1 oignon  
2 clous de girofle, 1 bouillon de poule, Huile d'olive, Ail, sel, poivre  
Thym, Laurier, Persil

### **Préparation :**

- 1 - Laver et éplucher le chou
- 2 - Laver et couper le poireau, les carottes, les pommes de terre et le céleri rave
- 3 - Piquer l'oignon avec les clous de girofle
- 4 - Faire blanchir le chou dans de l'eau quelques minutes
- 5 - Dans une grande cocotte, faire revenir à l'huile d'olive les poireaux avec un peu d'ail
- 6 - Ajouter les carottes, les pommes de terre et le céleri
- 7 - Couvrir d'eau avec l'oignon entier, thym, laurier, sel (très peu), poivre et cube de bouillon de poule
- 8 - Ajouter le chou et la poitrine fumée
- 9 - Laisser cuire 25 min à la cocotte minute
- 10 - Retirer le thym et le laurier et l'oignon
- 11 - Déguster en morceau ou mouliné et ajouter du persil