

Soupe de chou frisé kale aux carottes et poireaux



“ Une soupe toute simple réalisée avec les feuilles de choux frisés kale cueillies au jardin, celles dont je vous parlait hier. Ce chou étant très parfumé, je n’ai pas ajouté d’herbes, d’aromatiques ou d’assaisonnement. Un des meilleurs choux... à mon avis ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 personnes) :

- 6 [pommes de terre](#)
- 6 [carottes](#)
- 3 [poireaux](#)
- 12 feuilles de [chou frisé](#) (ou [chou kale](#))
- 2 bouillons cube au bœuf
- Sel et poivre

Les Étapes :

Épluchez les pommes de terre. Brossez les carottes. Rincez les poireaux et les feuilles de chou frisé en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse.

Dans une grande casserole, déposez les pommes de terre entières, les carottes tranchées, les poireaux et les feuilles de chou frisés hachés. Couvrez d’eau et ajoutez les deux cubes de bouillon.

Amenez à ébullition. Couvrez. Réduisez le feu et laissez cuire 30 minutes.

Retirez les pommes de terre que vous écraserez à la fourchette dans un peu de bouillon. Ajoutez à la soupe. Mélangez. Faites chauffer une dizaine de minutes. Servez.

Et Que Dire De Plus ?

→ Réalisez cette soupe avec une autre variété de chou, tel le chou de milan, le chou cavalier, le chou cabus blanc...

→ Servez avec du raifort.