

# Soupe aux légumes râpés et au kale [Lacinato rainbow]



“ J’ai râpé presque tous les légumes avec le gingembre, j’ai haché le kale et le poireau puis j’ai ajouté du bouillon et des pâtes. 10 à 15 minutes plus tard, une simple et très goûteuse sousoupe réconfortante ! ”

## Les Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes :

- 150 g de petites pâtes à soupe
- 1 [carotte jaune](#)
- 1 carotte orange
- 1 tout petit [céleri-rave](#)
- 250 g de chair de courge [butternut](#)
- 1 petit [poireau](#) (vert et blanc)
- 6 grandes feuilles de [kale](#) (ici la variété [lacinato rainbow](#))
- 1 petit morceau de gingembre
- 1½ litres d’eau
- 1 cube de bouillon de poule
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Brossez les carottes. Épluchez le gingembre, le céleri-rave et le morceau de courge butternut. Râpez-les tous à l’aide d’une râpe à petits trous.

Rincez le poireau et les feuilles de kale. Enlevez la nervure centrale des feuilles de chou. Hachez très finement le poireau et les feuilles de kale.

Déposez tous les légumes dans une casserole. Couvrez d’eau. Ajoutez le bouillon cube. Amenez à ébullition puis ajoutez les pâtes. Réduisez le feu. Couvrez. Laissez cuire environ 10 minutes.

Servez cette soupe très chaude.

Dégustez !

## Et Que Dire De Plus ?

→ Tout tout tout (ou presque) savoir sur le [Chou frisé, chou vert, chou plume, kale...](#)

© Les Papilles Estomaquées... 2015

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-aux-legumes-rapes-kale-lacinato-rainbow/>