

Fées Mains by Marjorie



Soupe de chou kàle et autres légumes :

Les ingrédients pour 4 à 6 personnes : 2 à 3 branches de chou kàle – 3 carottes – 1 panais – 1 navet – 1 pomme de terre – 1 oignon – 1 petit radis noir – 1 poireau – 1 CàS d'huile – 2 pincées de piment d'Espelette – sel – poivre

Eplucher et laver les carottes, la pomme de terre, le navet, le panais et le radis noir. Couper les légumes en petits morceaux,

Couper les extrémités du poireau et le fendre dans la longueur. Ôter la première couche et laver le poireau puis le couper en tronçons.

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajouter les tronçons de poireau. Faire revenir quelques minutes puis ajouter les autres légumes coupés en morceaux et couvrir d'eau.

Faire cuire environ 45mn.

Pendant ce temps, laver les branches de kàle et détacher les feuilles de la branche (trop dure pour être mangée) en les arrachant à la main. Ajouter les feuilles de kàle 10 à 15mn avant la fin de la cuisson des légumes.

Vérifier la cuisson et mixer les légumes avec plus ou moins d'eau de cuisson selon la consistance souhaitée. Ajouter le piment d'Espelette.

Saler et poivrer à votre convenance. Mixer à nouveau et déguster bien chaud.

Vous pouvez éventuellement ajouter des noix concassées pour apporter une touche de croquant.

*Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*