

Fées Mains by Marjorie



Soupe aux choux :

Les ingrédients : 600g de choux frisés (2 petits choux) – 2 carottes – 2 petites pommes de terre – 1 poireau – 2 navets – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 2 branches de thym – sel – poivre – 1 Càs d'huile d'olive

Couper le pied des choux et ôter les premières feuilles. Couper les choux en deux, retirer le cœur dur si besoin et couper les choux en lanières. Laver les lanières de choux puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante environ 5mn.
Les égoutter et réserver.

Eplucher et émincer l'oignon et la gousse d'ail. Laver et sécher les branches de thym.
Eplucher et laver les navets, les carottes et les pommes de terre. Couper les légumes en dés.
Couper les racines du poireau et les feuilles vertes. Fendre le poireau dans la longueur, le nettoyer puis le couper en tronçon.

Dans un faitout, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive puis ajouter le thym, l'ail et les légumes. Couvrir d'eau et laisser cuire à couvert environ 30mn en surveillant régulièrement la cuisson.
Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau.

Ôter les branches de thym, saler et poivrer.
Mixeur et vérifier l'assaisonnement.

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