

Retour à : [Soupe au chou aux vertus thérapeutiques](#)

[Imprimer](#)

Soupe au chou aux vertus thérapeutiques

Recette de : JGCASE



(1)

Ajoutée aux favoris de 18 chef(s)

Facile

 Prêt en : **55 minutes**

Photo de : Kady-June

Dès que j'ai un rhume, mon corps ressent le besoin de manger cette soupe chaude. Mais elle est également bonne n'importe quand !

Ingrédients

Portions: **8**

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 8 tasses d'eau
- 4 c. à thé de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/2 tête de chou, hachée grossièrement
- 400 g de tomates en dés à l'italienne

Méthode de préparation

Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **45 minutes**

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail ; cuire jusqu'à ce que l'oignon soit transparent, environ 5 minutes.
2. Verser l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis incorporer le bouillon et le chou. Cuire jusqu'à ce que le chou devienne tendre, environ 10 minutes.
3. Ajouter les tomates. Porter à nouveau à ébullition, puis laisser mijoter pendant 15 à 30 minutes, en remuant souvent.

Recette fournie par : Allrecipes

Dernière mise à jour : 29 avr. 2015

Droits réservés à 2014 Allrecipes.com, Inc.