metro.ca

Soupe au chou

5	0:25	1:15	1:40
portions	Préparation	Cuisson	Temps total

Ingrédients

750 ml (3 tasses)	chou, haché grossièrement
125 ml (1/2 tasse)	carottes, râpées
125 ml (1/2 tasse)	poireau, haché
30 ml (2 c. à soupe)	beurre
1 l (1 tasses)	bouillon de boeuf
1 1/4 l (1 1/4 tasses)	bouillon de poulet
15 ml (1 c. à soupe)	herbes salées
15 ml (1 c. à soupe)	persil frais, haché
	Au goût, sel, poivre
5 ml (1 c. à thé)	piment de la jamaïque entier

3	*clous de girofle*
225 g (1/2 lb)	*jambon de parme, tranché pour garnir*

Préparation

Dans une casserole, faire revenir à feu moyen-doux le chou, les carottes et le poireau dans le beurre pendant 15 minutes en brassant régulièrement.

Ajouter les bouillons de bœuf et de poulet, les herbes salées et le persil.

Porter à ébullition et assaisonner. Laisser mijoter à mi-couvert pendant 1 heure.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une lèchefrite tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de jambon et cuire jusqu'à croustillance.

Verser la soupe et au moment de servir, émietter le jambon.

Source: ***Metro***

Recette sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et fécules certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.