

*Le temps des soupes est arrivé et les soirées au coin de la cheminée aussi...
Quoi de meilleur qu'une soupe aux choux à ma façon. (démarrage comme un risotto)*

Soupe aux choux

pour 4 personnes

Ingrédients

2 belles échalotes
3 gousses d'ail dégermés
200g de lardons fumé
OU 1 saucisse Montbéliard
1 litre d'eau
Assaisonnement : Fleur de sel, piment de Cayenne,
poivre mignonnette, huile d'olive, gingembre poudre,
curcuma poudre...
Orties fraîche (facultatif)
1 chou romanesco (seulement les têtes)
1 beau chou blanc bien croquant
3 grosses pommes de terre à soupe
pour la fin de cuisson, beurre demi sel, persil frais ciselé ,
crème fraîche, et gruyère râpé



Préparation

Éplucher et laver les légumes et ôter les grosses premières feuilles de choux et tronc ainsi que le chou romanesco. Ne garder que les têtes bien vertes. Émincer les échalotes et l'ail dégermé et faire chauffer une bonne quantité d'huile d'olive de préférence dans une cocotte en fonte et y faire rissoler l'ail ainsi que les échalotes et les lardons. Ajouter les têtes de chou romanesco et les pommes de terre coupé en cube et bien mélanger. Déglacer une première fois avec 10 cl d'eau afin que tous les sucs se détachent. Incorporer le chou finement émincé et faire suer le tout pdt 15 bonnes min . Mettre les épices, n'hésitez pas à bien saler et poivrer, gingembre, curcuma et piment de Cayenne à saupoudrer selon votre convenance, bien remuer et déglacer de nouveau avec 20cl d'eau. (façon risotto) . Une fois que votre eau a été évaporée mouiller jusque mi-hauteur et laisser cuire à feu doux pdt 3 h en remuant de temps en temps ... Attention la soupe ne doit surtout pas bouillir. Rectifier assaisonnement.

En fin de cuisson, ajouter une poignée de persil frais ciselé et 20g de beurre demi sel coupé en cube et 10cl de crème. Bonne dégustation c'est prêt.

Astuce de votre coach

Vous pouvez faire cette même recette en ajoutant quelques feuilles fraîche d'orties à la préparation au moment où l'on ajoute le chou émincé. Vous pouvez râper du gruyère et l'ajouter à la soupe au moment de servir.



Très bonne dégustation,

Jessica Virzi

vosre coach culinaire

Sain
& Divin