

Soupe au chou



Temps total : **1 heure**
Portions **6 à 8 portions**

Ingrédients

1. 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
 2. 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
 3. 1/2 petit oignon
 4. 2 branches de céleri
 5. 2 carottes tranchées finement
 6. 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet 35 % moins de sodium
 7. 1/4 de chou vert,
 8. 1/2 poivron rouge,
 9. 2 oignons verts,
 10. 30 ml (2 c. à soupe) feuilles de céleri
 11. 30 ml (2 c. à soupe) ciboulette haché finement
 12. 30 ml (2 c. à soupe) persil haché finement
 13. 90 g (3 oz) de fromage en grains
 14. Au goût, Poivre fraîchement moulu
-

Méthode

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri et les carottes, et faire suer de 5 à 7 minutes en brassant régulièrement jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajouter le bouillon et le chou. Porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter à demi couvert pendant 15 à 20 minutes.
3. Ajouter le poivron, les oignons verts, les feuilles de céleri, la ciboulette et le persil, et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Au moment de servir, déposer le fromage en grains dans les bols. Recouvrir de soupe bien fumante et saupoudrer de poivre fraîchement moulu. Déguster.
VARIANTE : Remplacer le chou par un sac de mélange pour salade de chou express.

