



SOUPE DE CHOU KALE AUX CHAMPIGNONS

40 MIN
DE PRÉP.

40 MIN
EN TOUT

283 KCAL
PAR PERSONNE

① Lipides: 20 g, Glucides: 14 g, Protéines: 11 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Soupe

1 cs	d'huile d'olive
1	oignon haché menu
2 cs	de sauge ciselée
250 g	de pommes de terre farineuses coupées en morceaux
200 g	de chou kale coupé en morceaux
2 cs	de vermouth blanc sec (p.ex. Noilly Prat)
1 ¼ litres	de bouillon de poule
15 g	de bolets séchés
120 g	d'épinards en branches

Garniture

80 g	de lard à rôtir coupé en morceaux
1 cs	d'huile d'olive
100 g	de mélange de champignons coupés en deux
1 cs	de sauge ciselée
2 pincées	de sel
1 dl	de demi-crème acidulée
30 g	de Micro Greens (mild, p. ex.)

VOICI COMMENT FAIRE

Soupe

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire suer l'oignon et la sauge, ajouter les pommes de terre et le chou kale, poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Mouiller avec le vermouth, laisser réduire presque entièrement. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, ajouter les bolets, couvrir et laisser mijoter env. 25 min. à petit feu. Ajouter les épinards, les étuver puis mixer la soupe.

Garniture

Faire dorer lentement le lard dans une poêle antiadhésive puis le sortir. Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Ajouter les champignons, cuire env. 4 min., ajouter la sauge, poursuivre brièvement la cuisson, sortir et saler. Dresser la soupe dans des bols et garnir de demi-crème acidulée, de lard, de champignons et de micro greens.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/16607/