

SOUPE CHOU KALE & POMME DE TERRE



Ingrédients :

- Chou kale 200g pesés sans la branche
- Pommes de terre 200g
- Eau 1,6 L (= 1600 mL)
- Sel, poivre
- Crème de soja OU lait de coco 100mL
- 8 amandes
- Parmesan râpé 20g
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, persil

Astuces :

- Remplacer le chou kale par du chou vert.
- Servir cette soupe avec une tuile de parmesan.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1,2 L de soupe (4 personnes)

1. Détacher les feuilles de chou kale de la branche (partie non comestible). Laver minutieusement le chou kale et le hacher grossièrement.
2. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes de 2 cm de largeur environ.
3. Dans une casserole (ou au robot) : faire cuire le chou kale et les pommes de terre avec l'eau, le sel et le poivre pendant 25 minutes environ sur feu moyen (l'eau doit frémir).
4. Ajouter la crème de soja ou le lait de coco et laisser réduire 3 minutes.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Parsemer de parmesan râpé, d'amandes concassées et d'herbes finement ciselées avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr