

# SOUPE ARDECHOISE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 chou vert = 800g de feuilles
- 4 carottes = 400g pesées
- Eau 1,4 L
- Châtaignes (conserves) 500g
- 1 bouillon de légumes OU sel/poivre
- 6 tranches de lard OU 120g d'allumettes de lardon ou bacon

## Astuces :

- Conservation : 3 jours dans une boîte hermétique au frais.
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Servez-la avec une tuile de parmesan (recette sur le blog).

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 25 minutes**  
**Pour 6 personnes**

1. Détacher les feuilles de chou vert, bien les laver, découper la partie dure et blanche et couper les feuilles **en fines lamelles**.
2. Éplucher les carottes et les couper en **fines rondelles** (1 cm de largeur).
3. Égoutter les châtaignes et les couper en **petits morceaux**.
4. Dans une **cocotte** : déposer les carottes, le chou vert, le bouillon (ou sel/poivre) et verser l'eau.
5. Quand l'eau bout, laisser cuire la soupe environ **20 à 25 minutes sur feu moyen**.
6. Au dernier moment : **ajouter** les châtaignes et mixer grossièrement (il doit rester des morceaux).
7. **Facultatif** : servir avec des tranches de lard/lardons revenus à la poêle sans matière grasse.



@Recettes100faim.fr