

Soupe au chou et au gingembre

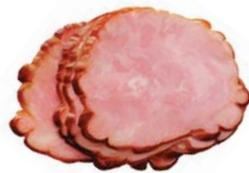
Préparation	15 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	6-8
Coût (portion)	1,09 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle bien.
Instruments	Grand chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, cuillère de bois, râpe, louche.



Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola



250 ml (1 tasse)
de jambon fumé en petits dés
(environ 1 tranche épaisse de 125g)



1 petit oignon jaune haché
(environ 125 ml / ½ tasse)



1,5 litre (6 tasses)
de chou vert émincé



Sel et poivre
au goût



1 carotte râpée



5 ml (1 c. à thé)
de gingembre frais
haché finement

ON PEUT LE
REPLACER PAR
UNE GOUSSE D'AIL
HACHÉE.



1,5 litre (6 tasses)
de bouillon de poulet

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



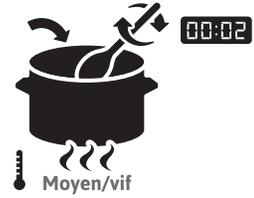
Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de soupe est un savoureux accompagnement pour ajouter des légumes au menu!

Préparation

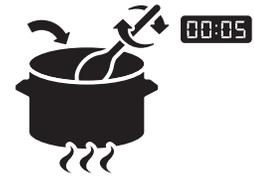
1

Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile**, ajouter le **jambon** et cuire, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'il colore légèrement (environ 2 minutes).



2

Ajouter l'**oignon** et le **chou**. **Saler** et **poivrer** au goût. Cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.



3

Ajouter la **carotte**, le **gingembre** et le **bouillon**. Mélanger.

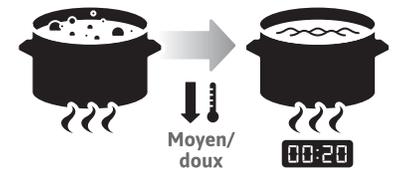
Variantes

- Il est possible d'ajouter du poireau ou des cubes de pommes de terre à la soupe au chou.
- On peut ajouter une feuille de laurier en même temps que le bouillon.



4

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.