

Soupe au chou et au gingembre

Préparation	15 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	6-8
Coût (portion)	0,81 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
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)



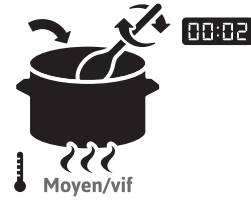
Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette soupe est une savoureuse façon d'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.

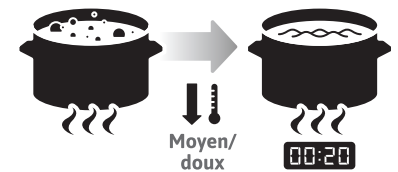
Variantes :

- 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 - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca