

Accompagnement

Portions : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Soupe au chou



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



1 **oignon jaune**, pelé
et haché



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



1,5 litre (6 tasses)
de **chou** coupé en
dés (environ ½ chou)



2 **carottes**, pelées
et râpées



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



Sel et poivre,
au goût

**Cette soupe est une savoureuse
façon d'ajouter des légumes au menu.**

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, cuire l'**oignon** et le **jambon** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 2 Ajouter le **chou**, les **carottes** et le **bouillon**, puis mélanger.
- 3 Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 20 minutes.
- 4 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

- Assurez-vous que le chou soit tendre.
- Servir la soupe sans bouillon.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses à mesurer