

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette cocotte minute

Une soupe au chou pour la "Denrée "

La "Denrée" va adorer, j'en suis certaine...



Pour 4 à 8 personnes

1/2 chou vert
4 carottes
1 poireau
1 courgette
2 saucisses de Montbéliard
4 pommes de terre
Fleur de sel
Poivre du moulin
Persil
Feuilles de coriandre
Ail
Coriandre en poudre

Vous pouvez ajouter d'autres légumes : céleri, navets par exemple.

Préparation des légumes

Oter les côtes (à ne pas utiliser) des feuilles de votre chou vert. Coupez les feuilles en gros morceaux.

Eplucher les autres légumes et les couper grossièrement (voir photo).

Dans votre marmite, euhh, je veux dire, dans la cocotte minute, faites blanchir le chou quelques instants, à l'eau bouillante. Vider l'eau.

Remettre de l'eau au 3/4 + sel + poivre + les légumes + herbes + saucisses coupées en tronçons...

Fermer la cocotte et au sifflement de la soupape, cuire 20 min à feu doux. A la fin de la cuisson, régalez-vous, tout simplement...

Cette soupe ne se passe pas et ne se mixe pas...C'est un régal ! Si vous ne mangez pas beaucoup de saucisse, ce sera un repas très diététique.