



5 15

Soupe au chou à la mijoteuse

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

7 heures à faible intensité (mijoteuse)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 43; protéines 3 g; matières grasses 0 g; glucides 8 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 41 mg; sodium 881 mg

Grâce à notre recette facile qui se prépare à la [mijoteuse](#), cuisiner une bonne soupe au chou est simple comme tout. Cette recette traditionnelle vous rappellera des souvenirs d'enfance! Elle est aussi bonne que celle de grand-maman, promis!

Notre astuce afin d'écourter le temps de préparation: utilisez un robot culinaire pour émincer vos légumes. Il ne vous restera plus qu'à déposer tous les ingrédients dans la mijoteuse, et le tour est joué! Informations pratiques: la soupe au chou se conserve environ 3 à 4 jours au réfrigérateur et se congèle.

Pour accompagner votre soupe, essayez nos [scones au cheddar](#).

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de chou vert émincé
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de thym frais haché

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans la mijoteuse, déposer le chou vert, les carottes, l'oignon, l'ail et le bouillon de poulet. Saler et poivrer.
- 2 Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.
- 3 Au moment de servir, garnir de thym.