

Soupe portugaise au chou kale



Recette de : [rn.leeann](#)



(0)

Facile

Prêt en : **1 heure 25 minutes**

Photo de : [rn.leeann](#)

Une délicieuse façon de préparer le chou kale. Une soupe repas à la portugaise, qui contient des saucisses kielbasa, des légumes, des haricots, des macaronis et du chou kale.

Ingrédients

Portions: **6**

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 454 g de saucisses kielbasa, en dés
- 3 pommes de terre, en cubes
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de poivre noir
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse d'eau
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs, rincés, égouttés
- 3 carottes, hachées
- 1 bouquet de chou kale, haché (sans la tige principale)
- 1 tasse de petits macaronis
- 6 c. à soupe de parmesan râpé

Méthode de préparation

Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **1 heure 10 minutes**

- 1.** Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir l'oignon et l'ail 1 minute. Ajouter la saucisse et faire dorer 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, assaisonner de sel et poivre et poursuivre la cuisson 2-3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, l'eau, les haricots, les carottes et le chou kale ; réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 45 minutes.
- 2.** Ajouter le macaroni et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit

tendre, environ 15 minutes. Servir la soupe avec le parmesan râpé.

Recette fournie par : Allrecipes

Dernière mise à jour : 13 nov. 2013

Droits réservés à 2013 Allrecipes.com, Inc.