

Soupe au chou kale



Ingrédients pour 8 à 12 portions:

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gros oignon espagnol, haché finement
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 2 échalotes, hachées finement
- 1 carotte, en rondelles
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet dégraissé
- 1 c. à c. (1 c. à thé) de thym frais
- 1 c. à s. de curcuma moulu
- 2 c. à s. de paprika
- 2 patates douces, pelées et coupées en petits dés
- 1,3 kg (8 tasses) de feuilles de chou vert frisé (kale), hachées très finement
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout. Faire revenir les oignons, l'ail, le céleri, les échalotes et les carottes à feu moyen de 8 à 10 min. jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Ajouter le bouillon, le thym, le curcuma et le paprika. Porter à ébullition.
3. Ajouter les patates douces et laisser mijoter de 5 à 10 min. jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites.
4. Ajouter le chou et cuire quelques minutes pour l'attendrir.
5. Verser la soupe bouillante dans chaque assiette, puis saler et poivrer au goût.

Source : Anne L. Desjardins : *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*