

Facile à cuisiner

Soupe d'automne

art_00025



Conseils & idées

Pour les gourmands : essayez d'accompagner la soupe avec du parmesan râpé.

Ingrédients pour 4 personnes:

4 feuilles de chou
300 g de courgettes
1 navet
2 pommes de terre
2 carottes
100 g d'haricots verts

2 tomates
175 g de pois chiches cuits
4 CS d'huile
sel
2,5 l d'eau

Préparation: 30'
Repos: 0'
Cuisson: 1H
Coût: pas cher
Difficulté: facile

Préparation



1. Faites revenir l'oignon et le chou haché avec l'huile pendant 5'.



2. Ajoutez les carottes pelées et coupées en rondelles et cuisinez 5' environ.



3. Rajoutez les navets pelés et coupés en morceaux, et cuire 5' environ.



4. Incorporez les haricots verts coupés en morceaux, et cuire 5' de plus.



5. Unir les pommes de terre pelées coupées en morceaux, et cuire 5' environ.



6. Ajoutez les courgettes coupées en morceaux, et cuire 5' environ.



7. Incorporez les tomates râpées, mélangez le tout.



8. Couvrez avec de l'eau et laissez bouillir à feu moyen pendant 30'.



9. Ajoutez les pois chiches précuits et laissez cuire pendant 30'.



10. Dix minutes avant fin de cuisson, vous pouvez ajouter de la pâte à soupe. Servez la soupe bien chaude.