Soupe paysanne recette cookeo

155 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou vert

300 g de pommes de terre

200 g de poireaux congelés ou frais

100 g de jambon de pays en tranche

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

350 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Effeuillez le chou vert, lavez et coupez les feuilles en morceaux.

Epluchez les pommes de terre et passez les sous l’eau et coupez-les en morceaux.

Lavez vos poireaux et coupez-les en rondelles si ce sont des poireaux frais.

Préparez un bouillon avec 350 ml d’eau ,50 ml de vin blanc et d’un cube de bouillon de bœuf émietté.

Mode dorer

Faites dorer les tranches de jambon de pays pendant 2 mn puis ajoutez les rondelles de poireaux, les morceaux de pommes de terre et les feuilles de chou vert coupées en morceaux.

Versez le bouillon composé de 50 ml de vin blanc ,350 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Salez et poivrez selon votre convenance

Servez chaud

par exemple.