

POTAGE CHOU ROUGE AUX CAROTTES MIREPOIX

Préparation à base de chou rouge mixé, des carottes taillées en mirepoix, de la ciboulette, du lait d'amande en guise de matière grasse. Pour sortir de la monotonie, composer des duo de légumes avec des textures et couleurs différentes, ainsi que des aromates variés.

200 gr chou rouge
300 gr Carottes
2 càs ciboulette
100 ml lait d'amande
Sel - poivre
2 càc miso

500 ml eau



 15 minutes
 15 minutes
 2 portions



1. Préparer le quart d'un chou lavé et débarrassé des feuilles superficielles
2. Tailler le chou grossièrement et peler quelques carottes
3. Mettre à cuire le chou dans une marmite et couvrir d'eau. La cuisson prendra maximum 10 minutes
4. Pendant ce temps tailler les carottes en petits dés (mirepoix)
5. La cuisson se fait à couvert et laisse apparaître un jus bleuté qu'il faut conserver.
6. Dès que le chou est cuit, le plonger dans un blender ou mixeur avec un peu d'eau de cuisson pour aider le mixage
7. Verser la purée de chou dans un récipient couvert et en attente.
8. Plonger les carottes dans l'eau de cuisson restante du chou
9. Cuire les carottes en milieu humide sans nécessité qu'elles soient recouvertes de jus. S'il y a trop peu de jus, ajouter alors un peu d'eau.

- 10.** Cette cuisson devrait prendre à feu moyen environ 5-10 minutes (couvrir pour éviter l'évaporation excessive de l'eau)
- 11.** Ajouter la ciboulette, sel et poivre
- 12.** Au bout de 5 minutes de cuisson, ajouter la purée de chou
- 13.** Laisser cuire encore un peu les 2 légumes ensemble
- 14.** Ajouter un peu de lait d'amande qui adoucira ce potage et remplacera la matière grasse habituelle
- 15.** Pour relever un peu, on peut ajouter dans l'assiette une cuillère à café de miso