

Soupe crémeuse de chou rouge

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.230 kJ / 772 kcal

Matières grasses: **32 g** Protéines: **13 g**
Glucides: **41 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 g	de pommes de terre
300 g	potatoes
1	oignon rouge
2	gousses d'ail
1 càs	de beurre
1 càs	d'huile d'olive
2 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
1 litre	de bouillon de légumes
1 càc	de poivre noir
1 càc	de vinaigre de cidre
100 ml	de crème fouettée
30 g	de noix (p. ex. pistaches, noix de cajou ou noix de pécan)
0,5 càc	de poivre rose (entier)
1 càs	d'aneth haché

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de chou rouge - **300 g** de pommes de terre - **1** oignon rouge - **2** gousses d'ail
Couper le chou en lamelles. Eplucher et couper les pommes de terre. Emincer l'ail et l'oignon.

Étape 2

1 càs de beurre - **1 càs** d'huile d'olive - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 litre** de bouillon de légumes
Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Ajouter l'oignon, l'ail, le chou et les pommes de terre. Faire revenir pendant 3 minutes en remuant fréquemment. Ajouter la sauce soja citronnée Kikkoman et remuer. Verser le bouillon de légumes, couvrir et laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 3

1 càc de poivre noir - **1 càc** de vinaigre de cidre - **100 ml** de crème fouettée - **30 g** de noix (par exemple pistaches, noix de cajou ou noix de pécan) - **0,5 càc** de poivre rose - **1 càs** d'aneth haché
Réduire la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Incorporer le poivre noir, le vinaigre de cidre et 70 ml de crème fouettée. Verser la soupe dans des bols. Hacher les noix, écraser le poivre et utiliser ces deux ingrédients pour décorer avec le reste de la crème et l'aneth.