# La soupe bio corse au chou végétarienne

## Les ingrédients pour 2/3

- 1/2 Chou bio environ 400 grs
- 2 belles pommes de terre bio environ 300 grs
- 1 tomate en saison 80/100grs
- 2 carottes environ 250 grs
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- huile olive
- sel poivre





*Préparation : Avec amour et minutie, on découpe….*

… en fines lanières le chou bio, en petits morceaux l’ail et l’oignon bio, en dés grossiers les pommes de terre bio, et en rondelle les carottes bio. On varie les plaisirs !

Allez c’est parti, on fait dorer l’ail et l’oignon bio dans la casserole dans un fond d’huile d’olive, on verse le concentré de tomate, on ajoute les carottes 2/3 mins et enfin le chou bio .

Les légumes peuvent exhumer leurs saveurs et embaumer la cuisine!



On couvre à la limite des ingrédients d’eau, on sale et poivre et on laisse mijoter 30 mins à feu doux 4/5. Ca c’est pour la version végétarienne, si vous êtes amateur de salaison, ajoutez une saucisse type Morteau coupée en morceaux, ou Biot, et pour les amateurs de plats relevé, une pincée de paprika ou piment doux.



Comme une potée, on ne mixe pas et on apprécie ce mélange de légumes bio en morceaux, baignant dans le délicieux bouillon parfumé et tomaté.

C’est sain, c’est simple, c’est rapide , pourquoi s’en priver ?