



Soupe-repas italienne et croûtons



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 tiret d'huile d'olive
125 grammes de lardons fumés (en dés)
1/2 cuillerée à thé piment de Cayenne
1 cuillère à café de graines de fenouil
1 oignon (émincé)
1 gousse d'ail (émincée)
3 carottes (en petits dés)
1/3 céleri-rave (en petits dés)
3 pommes de terre (épluchées et coupées en petits dés)
1 branche de romarin (ciselée)
800 grammes de tomates pelées
1 chou milan (petit, émincé)
400 grammes de pain blanc
100 grammes de parmesan (râpé)

Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Déposez-y les lardons, le poivre de Cayenne, les graines de fenouil et l'oignon. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 2.** Ajoutez l'ail, les carottes, le céleri, les pommes de terre et le romarin.
- 3.** Couvrez avec les tomates pelées. Remplissez 2 x la boîte d'eau, que vous versez également dans la sauteuse.
- 4.** Laissez mijoter 30 minutes à feu doux.
- 5.** Éliminez les feuilles extérieures du chou frisé et émincez-en le cœur. Incorporez-les à la soupe. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.



- 6.** Découpez le pain en dés et répartissez-le sur une plaque allant au four. Arrosez d'huile d'olive. Faites cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 7.** Répartissez la soupe dans les assiettes et garnissez de croûtons et de parmesan râpé.