

Soupe de kale express

Ingrédients pour environ 4 personnes (pour un plat complet) :

- 200g de kale lavé et coupé en lamelles grossières
- une boîte de 240 g net de haricots rouges
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- une boîte de 140 g de concentré de tomate
- une càs de fond de veau (si vous trouvez la marque «Chef», c'est à mon sens la meilleure)
- 150 g de lardons fumés
- 120 g de chorizo tranché fin et recoupé en lamelles
- 1 litre d'eau bouillante
- 2 càs d'huile d'olive

Mode opératoire :

Dans un grand faitout ou un wok, émincer les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.

Lorsqu'ils sont translucides, ajouter les gousses d'ail écrasées. Faire dorer quelques instants puis ajouter les lardons.

Incorporer les feuilles de kale et remuer.

Lorsque le volume a diminué de moitié, ajouter le concentré de tomate et le fond de veau dilués dans le litre d'eau bouillante.

Incorporer ensuite les lamelles de chorizo puis les haricots rouges égouttés.

Laisser mijoter 5 minutes, puis déguster avec un bon pain de campagne.