

# Soupe paysanne de pois cassés et chou vert

Bonjour à toutes et tous

Entre le travail, les temps de trajets et la famille, j'ai mis de côté toute velléité de cuisine végétarienne le soir. C'est « batch cooking » le week-end, et je n'ai plus qu'à réchauffer directement l'assiette. Si les soupe veloutées vont parti de mes favoris de l'hiver, j'apprécie aussi tout ce qui est soupe à l'ancienne ou « paysannes », avec des morceaux de légumes infusés dans un bouillon savoureux. Et dans ce type de soupe, la soupe de [chou vert](#) est un des grands classiques.

Au départ effrayée par la réputation de la soupe de chou (Qui n'a pas vu le de Funès ☐ ), j'ai fini par me laisser tenter par cette soupe à l'automne dernier en voyant les beaux choux du marché. Des légumes de saison, des légumineuses pour compléter et en particulier des [pois cassés](#), du miso pour assaisonner le tout, et la soupe a mijoté le dimanche pour servir toute la semaine. La dégustation a été une sacré découverte : C'est littéralement excellent : le bouillon de légumes est très parfumé, les légumes fondants, les pois cassés amènent de la consistance et de la mâche; et la petite note de miso, la touche de sel qui va bien. Depuis, j'en ai bien refait 3 fois (i.e. 3 semaines)...

Les températures ayant un peu tombé, je voulais vous partager cette idée. Elle peut aussi être une bonne alternative si vous ne savez pas comment cuisiner des pois cassés. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée.





- SOUPE PAYSANNE  
AUX POIS CASSÉS -

Soupe paysanne pois cassés chou vert

---

# Recette : Soupe paysanne pois cassés et chou vert

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1/2 (petit) chou vert
- 2 carottes
- 1 gros poireau
- 1 navet
- 1 oignon
- 240 g de pois cassés (secs)
- 2 clous de girofle
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- (facultatif) 1 à 2 cuillerée à soupe de miso

## Réalisation

- Lavez tous les légumes et préparez les :

- Épluchez le navet et les carottes puis coupez les en petits dés (ou en quart de tranches fines, selon votre envie).
  - Épluchez l'oignon s puis émincez le. Gardez un morceau assez gros d'oignon pour y planter les clous de girofle .
  - Coupez le poireau en rondelles.
  - Retirez le cœur dur du chou puis émincez le.
- 
- Dans un fait-tout, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir les légumes 3-4 minutes.
  - Couvrez d'eau et portez à ébullition.
  - Entre temps, rincez les pois cassés puis ajoutez les à la soupe.
  - Baissez à feu moyen puis laissez mijoter 1 heure (Cela peut être plus)
  - A l'issue de ce temps, découvrez, salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade. Si vous appréciez le miso, incorporez le à convenance.

Servez cette soupe paysanne pois cassés bien chaude.

---

### **Astuces :**

- Conservation 2 à 3 jours au frais – Ensuite elle se congèle/ dégèle bien
- Variantes : Cette soupe marche aussi avec des lentilles
- Gourmandise : Pour les pus gourmands on peut ajouter des dés d'emmenthal

