

Caldo Verde

en marmite norvégienne



- 4 pommes de terre moyennes (environ 500 g), pelées et coupées en morceaux.
- 1 gros oignon, émincé.
- 2 gousses d'ail, émincées.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1,5 L d'eau ou de bouillon de légumes.
- 150 g de chou kale ou de chou vert finement émincé (façon julienne).
- 200 g de chorizo, coupé en rondelles fines (optionnel pour une version végétarienne).
- Sel et poivre, au goût.



PORTUGAL

(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparation initiale (en cuisson traditionnelle)

Dans une grande marmite, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.

Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (3-5 minutes).

Ajoutez les morceaux de pommes de terre.

Mélangez pour bien les enrober avec les arômes de l'oignon et de l'ail.

Versez l'eau ou le bouillon.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu moyen pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Retirez la marmite du feu et mixez la soupe directement dans la marmite (avec un mixeur plongeant) pour obtenir une texture veloutée.

2. Passage en marmite norvégienne

Remettez la marmite sur le feu, portez la soupe mixée à ébullition.

Ajoutez le chou kale émincé et les rondelles de chorizo (si utilisé).

Mélangez bien.

Retirez immédiatement la marmite du feu et placez-la dans la marmite norvégienne.

Couvrez hermétiquement pour conserver la chaleur.

Laissez cuire dans la marmite norvégienne pendant 1h30 à 2h.

Avant de servir :

Ouvrez la marmite, vérifiez l'assaisonnement (ajoutez du sel ou du poivre si nécessaire).

Réchauffez légèrement si besoin avant de servir.

Servez bien chaud avec un filet d'huile d'olive sur chaque bol et éventuellement, du pain rustique pour accompagner.



Préparation
20 minutes



20 minutes



1H30 à 2 heures
en Marmite



mavieeco.fr