



SOUPE DE CHICONS

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 10 bocaux d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 3,5 kg de chicons
- 14 pommes de terre (moyennes)
- 10 échalotes
- 4 L de bouillon de légumes (4 cubes)
- Huile
- Cassonade (quelques cuillérées)
- Sel • Poivre
- Curry
- Idée pour la dégustation :
bacon, crevettes, crème...

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

1. Enlever les premières feuilles des chicons, les passer sous l'eau, les essuyer, puis les détailler en bâtonnets de 1 cm de large. Oter le cœur afin de ne pas avoir l'amertume.
2. Emincer les échalotes.
3. Laver et éplucher les pommes de terre puis les couper en dés.
4. Faire revenir les chicons et les échalotes dans l'huile. Ajouter un peu de cassonade et laisser mijoter 15 min à feu doux.
5. Ajouter les pommes de terre aux chicons et cuire 20 min. Ensuite, couvrir de bouillon et laisser cuire encore 5 min.
6. Ajouter les épices (curry, sel et poivre) et mixer le tout.
7. Remplir les bocaux.
8. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
9. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
10. Recouvrir les bocaux d'eau.
11. Pasteuriser 60 minutes à 100°C.



Astuce : au moment de la dégustation, ajouter un peu de crème et quelques tranches de bacon, des lardons ou des crevettes.

(Source: site internet « Marmiton » - <https://www.marmiton.org/> »)